SĂ GĂTIM
cu JAMIE
Cum să devii
un bucătar mai
bun
Curtea
veche

SĂ GĂTIM
cu JAMIE

CUM SĂ DEVII UN BUCĂTAR MAI BUN

JAMIE OLIVER

Fotografii de
David Loftus și Chris Terry

Traducere de
Andreea-Rosemarie Lutic

CUM SĂ DEVII UN BUCĂTAR MAI BUN

Nici nu vă pot spune cât de mult am visat să scriu această carte. Este cea mai grozavă carte pe care am realizat-o vreodată și m-am străduit să iasă o lucrare clasică și modernă în același timp, valabilă azi și pentru totdeauna. Indiferent dacă sunteți student, un cuplu de tineri, un bucătar cu experiență sau un începător în domeniu, vă stau la dispoziție o sumedenie de rețete simple și accesibile, cu care îi veți da gata pe membrii familiei și pe oaspeți. Cartea conține și informații despre echipamentele de care consider că aveți nevoie în bucătăria dvs., sfaturi despre cum să recunoașteți și să gătiți diferite tipuri de carne, precum și sugestii privind cumpărarea unor produse de cea mai bună calitate. Având în vedere faptul că se consumă din ce în ce mai multe alimente gata prelucrate, e trist că oamenii nu mai au suficientă încredere în ei ca să gătească. Acum e momentul să vă afirmați și să duceți mai departe fantastica dvs. moștenire culinară!

Și știți ceva? De vreme ce oricum o să mâncați de trei ori pe zi tot restul vieții dumneavoastră, poate n-ar fi rău să învățați să gătiți bine și cu plăcere! Așa că suflecați-vă mânecile și lăsați-mă să vă ajut.

P.S. Apropo, ar trebui să vă bucurați că ați cumpărat această carte, deoarece fiecare bănuț rezultat din vânzarea ei va fi investit în a-i instrui și inspira pe tinerii defavorizați din toată lumea să-și facă o carieră în domeniul culinar prin intermediul fundației Fifteen. Vă mulțumesc din partea lor.

Pentru mai multe informații despre munca noastră cu acești tineri, vizitați site-ul **www.fifteenfoundation.org.uk**.

CUPRINS

Introducere 6
Salate 16
Paste, gnocchi și risotto 56
Carne 138
Pește 200
Legume 292
Deserturi 370
Câteva sfaturi utile 424
Mulțumiri 436
Indice 438

INDICE

Referințele scrise cu aldine indică o ilustrație
v indică o rețetă vegetariană

A

aluat fărâmicios
v cea mai bună pâine cu ghimbir 414, **415**
v cei mai buni biscuiți fărâmicioși 412, **413**
v **alune: cea mai bună rețetă de bezea cu fructe, cremă de vanilie, alune și caramel** 394, **395**
v **amaretti: risotto cu dovleac, salvie și biscuiți amaretti** 132, **133**
amestec de cinci condimente 435
anason stelat 435
anșoa
cartofi copți umpluți cu costiță, anșoa și salvie 304, **305**
somon la cuptor cu broccoli purpuriu și sos de anșoa și rozmarin 212, **213**
antricot de vită cu rozmarin și cartofi la cuptor cu usturoi 152, **153**
antricot de vită la cuptor cu sfeclă și hrean 154, **155**
ardei iuți 434
v dovlecei sote cu ardei iuți și lămâie 364, **365**
piept de pui la cuptor cu dovleac cremos și ardei iuți 186, 187
rețeta mea preferată de calamar crocant cu maioneză cu lămâie verde și ardei iuți 288, **289**
v sos de ardei iuți la grătar 25
arpagic 432
v **avocado: salată grecească** 40, **41**

B

v **banane: pavlova cu nuci de cocos, banane și fructul-pasiunii** **396**, 397
barbun 231
barbun la grătar și la cuptor cu pancetta și cimbru **236**, 237
barbun la tigaie cu pesmet crocant și salată de roșii cu ierburi aromate **210**, 211
barbun la grătar și la cuptor, cu pancetta și cimbru **236**, 237
barbun la tigaie cu pesmet crocant și salată de roșii cu ierburi aromate **210**, 211
batoane de cardamom 434
v **beurre blanc: broccoli la aburi cu sos beurre blanc** **340**, 341
bezele 388-389
v cea mai bună bezea de fructe cu cremă de vanilie, alune și caramel 394, **395**
v „debandada de la Eton" 392, **393**
v insule plutitoare 398, **399**
v pavlova de nucă de cocos, banane și fructul-pasiunii **396**, 397
v rețeta de bază 390, **391**
biban-de-mare 231
biban-de-mare la aburi cu orez, în stil thailandez **228**, 229
bob de grădină: ton la grătar cu ulei cu oregano, mazăre și bob de grădină 214, **215**
boia afumată 435
brânză de capră
v risotto cu spanac și brânză de capră **128**, 129
v salată caldă de piersici la grătar și salată creață, cu sos din brânză de capră **50**, 51
v **brânză: macaroane cu brânză** **66**, 67
bresaola: salată fantastică de cartofi și hrean, cu ierburi aromate și bresaola 30, **31**
broccoli 295, 334
v broccoli în stil indian cu iaurt picant 338, **339**
v broccoli la aburi cu soia și ghimbir 336, **337**
v broccoli la aburi cu sos beurre blanc **340**, 341
somon la cuptor cu broccoli purpuriu și sos de anșoa și rozmarin 212, **213**
v **broccoli în stil indian cu iaurt picant** 338, **339**
broccoli la aburi
v cu soia și ghimbir 336, **337**
v cu sos beurre blanc **340**, 341
broccoli purpuriu: somon la cuptor cu broccoli purpuriu și sos de anșoa și rozmarin 212, **213**
v **budincă cu pâine și unt, glazură de marmeladă și unt de scorțișoară și portocale** **416**, 417
burtă de porc la cuptor cu fenicul înăbușit delicios 176, **177**
busuioc 432
v caramele delicioase cu ricotta, busuioc și măsline negre 100, **101**
rețetă rapidă de spaghete cu scoici, în sos de vin alb și ulei cu busuioc 62, **63**
v risotto cu roșii, busuioc și ricotta 126, 127
scoici Saint-Jacques în cochilie, cu sos dulce de roșii și busuioc **246**, 249

C

calamar 284
cum se pregătește 286
paste linguine delicioase cu calamar **70**, 71
rețeta mea preferată de calamar crocant cu maioneză cu lămâie verde și ardei iute 288, **289**
umplut cu sângerete și sos de roșii **290**, 291
cannelloni: cannelloni „fagure de miere" 76, **77**
caramel
v bezea delicioasă de fructe cu cremă de vanilie, alune și caramel 394, **395**
măsuri de siguranță la preparare 424
carne 140-141, 144
congelare 428
cum să cumpărați carne de calitate 145
cum să preparați carnea 146-147

carne de porc 172-173
burtă de porc la cuptor cu fenicul înăbuşit delicios 176, **177**
cotlete tradiţionale de porc cu mere şi salvie **178**, 179
file de porc la grătar **180**, 181
spată de porc gătită la cuptor peste noapte 174, **175**
şniţel cu creson şi sos picant de mere 182, **183**
cartofi 296-297
bastonaşe 431
cartofi copţi umpluţi cu costiţă, anşoa şi salvie 304, **305**
v cartofi la cuptor cu rozmarin 298, **299**
v cartofi scoţieni **300**, 301
cea mai bună tocăniţă de cartofi şi paste cu rucola **104**, 105
v gnocchi cu brânză gorgonzola dulce 114, **115**
gnocchi cu coadă de bou înăbuşită 117, **117**
v gnocchi cu ciuperci şi salvie 114, **115**
v gnocchi cu rucola şi sos de unt 116, **116**
muşchi de porc la tigaie cu sos de Chianti şi unt, cu piure cu ulei de măsline 158, **159**
v potato rosti 302, **303**
pui la grătar cu cartofi noi, sparanghel la cuptor şi iaurt cu ierburi aromate **224**, 225
pulpă de miel la cuptor cu budincă de cartofi şi conopidă 164, **165**
v ravioli cu pecorino, cartofi şi mentă 102, **103**
v reţetă de bază de gnocchi cu cartofi 112, **113**
v reţeta lui April de cartofi pai cu rozmarin şi sare aromată cu lămâie 306, **307**
salată delicioasă de cartofi şi hrean cu ierburi aromate şi bresaola 30, **31**
scorpie-de-mare la grătar sau la cuptor, cu sos de măsline negre şi piure de lămâie **224**, 225
cartofi copţi umpluţi cu costiţă, anşoa şi salvie 304, **305**
v **cartofi scoţieni** **300**, 301
castraveţi: reţeta mea de cod negru cu pak choi la aburi şi castraveţi 226, **227**
cârnaţi: paste fusilli cu cârnaţi 72, **73**
v **cea mai bună bezea cu fructe, cremă de vanilie, alune şi caramel** 394, **395**
v **cea mai bună reţetă de ceapă gratinată** **332**, 333
cea mai bună reţetă de curcan la cuptor – de Crăciun sau oricând 194, **195**
v **cea mai bună reţetă de pâine cu ghimbir** 414, **415**
cea mai bună tocăniţă cu cartofi şi perniţe de paste cu rucola **104**, 105
cea mai gustoasă supă de scoici de râu – reţeta fetei din Essex **256**, 257
ceapă 326-327
v cea mai bună reţetă de ceapă gratinată **332**, 333
pulpă de miel la cuptor cu vinete şi ceapă **168**, 169
v **ceapă verde: mazăre înăbuşită cu ceapă verde şi salată verde** 318, **319**
v **cei mai buni biscuiţi fărâmicioşi** 412, **413**
v **cei mai buni morcovi la cuptor** 312, **313**
cimbru 432
barbun la grătar şi la cuptor cu pancetta şi cimbru **236**, 237
piept de pui la cuptor în pancetta, cu praz şi cimbru **186**, 187
v praz tânăr la cuptor cu cimbru 330, **331**
v raviolini cu ţelină şi cimbru **110**, 111
tortellini cu pui şi gorgonzola în sos aromat de cimbru 108, **109**
varză albă înăbuşită cu costiţă şi cimbru **360**, 361
ciocolată
v prăjiturele cu ciocolată Fifteen 384, **385**
v tartă cu ciocolată Fifteen 420, **421**
ciuperci
v gnocchi cu ciuperci şi salvie 114, **115**
v risotto cu ciuperci **130**, 131
coadă de bou: gnocchi cu coadă de bou înăbuşită 117, **117**
cod: reţeta mea de cod negru cu pak choi la aburi şi castraveţi 226, **227**
condimente 434-435
v broccoli în stil indian cu iaurt picant 338, **339**
v gogoşi cu zahăr aromat englezesc **418**, 419
raţă crocantă cu sos chutney picant de prune 198, **199**
şniţel cu creson şi sos de mere picant 182, **183**
congelare 428-429
conopidă 334
antricot de miel cu budincă de cartofi şi conopidă 164, **165**
conopidă întreagă la cuptor, cu sos de roşii şi măsline **344**, 345
v conopidă la cuptor cu chimion, coriandru şi migdale 342, **343**
conopidă întreagă la cuptor cu sos de roşii şi măsline **344**, 345
v **conopidă la cuptor cu chimion, coriandru şi migdale** 342, **343**
contaminare 427
coriandru 432
scoici saint-Jacques în cochilie, cu ghimbir, soia şi coriandru **246**, 249
costiţă
cartofi copţi umpluţi cu costiţă, anşoa şi salvie 304, **305**
mazăre cu unt şi costiţă crocantă 320, **321**
reţetă delicioasă de peşte alb la cuptor, în felii de costiţă, cu maioneză cu lămâie şi sparanghel 222, **223**
salată caldă de costiţă afumată şi topinamburi **48**, 49

salată pentru micul dejun 52, **53**
soldăței de praz la cuptor cu costiță 328, **329**
varză albă înăbușită cu costiță și cimbru **360**, 361
varză roșie înăbușită cu mere, costiță și oțet balsamic 358, **359**
vezi și pancetta
cotlete de porc tradiționale cu mere și salvie 178, 179
crab 266
crostini delicioase de crab **272**, 273
cum să alegeți carnea de crab fiert 268
cum să pregătiți și să fierbeți crabii 268
linguine delicioase cu crab 74, **75**
mâncare de crab din sudul Indiei 274, **275**
pateu de crab 270, **271**
cremă de ou 402, **403**
creme cu ou 400
v insule plutitoare 398, **399**
v înghețată de casă **406**, 407
v rețeta potrivită 402, **403**
v revent și cremă de ou 404, **405**
creson: șnițel cu creson și sos picant de mere 182, **183**
creveți 258
cocktail de creveți 264, **265**
creveți uriași aromați și crocanți 262, **263**
tocăniță delicioasă de pește 260, **261**
creveți uriași crocanți și aromați 262, **263**
crostini: crostini delicioase cu crab 272, 273
cuișoare 434
cum să umblați cu mâncarea 426-427
curcan 193
cea mai bună rețetă de curcan – de Crăciun sau oricând 194, **195**
cuțite
ascuțite 425-426
siguranță în utilizare 424-425

D

dafin 432
v **„debandada de la Eton"** 392, 393
deserturi 372-373
v budincă de pâine și unt, cu glazură de marmeladă și unt cu scorțișoară și portocală **416**, 417
v cea mai bună rețetă de pâine cu ghimbir 414, **415**
v cei mai buni biscuiți fărâmicioși 412, **413**
v gogoși cu zahăr aromat englezesc **418**, 419
v rețetă super-simplă de prăjitură cu brânză și vanilie **410**, 411
v tartă cu ciocolată Fifteen 420, **421**
v tarte tatin cu pere 422, **423**
vezi și prăjituri; creme cu ou; bezele
dovleac 346
v **dovleac dulce-acrișor delicios** 352, **353**
dovleac lunguieț 346
v cremos 350, **351**
v dovleac dulce-acrișor delicios 352, **353**
v lasagne „vitraliu" cu dovleac copt **98**, 99
piept de pui la cuptor cu dovleac cremos și ardei iuți **186**, 187
v rețetă incredibilă de dovleac lunguieț cu semințe de dovleac și pangrattato de parmezan **348**, 349
v risotto cu dovleac, salvie și biscuiți amaretti 132, **133**
v **dovleac lunguieț cremos** 350, **351**
dovlecei 362
bastonașe 430
v dovlecei la cuptor, cu sos **366**, 367
v dovlecei prăjiți 368, **369**
v dovlecei sote cu ardei iuți și lămâie 364, **365**
***dulce-acrișor:* pui dulce-acrișor la cuptor 188**, 189

F

fasole
file de vită la grătar cu fasole albă cremoasă și praz **156**, 157
ton la grătar cu ulei cu oregano, mazăre și bob de grădină 214, **215**
fenicul 432
burtă de porc la cuptor cu fenicul înăbușit delicios 176, **177**
midii la aburi cu fenicul și smântână 254, **255**
plătică la cuptor cu salată rapidă de fenicul crocant **216**, 217
v **feta: salată crocantă de sfeclă crudă cu feta și pere** 36, **37**
file de limbă-de-mare la tigaie cu salsa verde 218, **219**
file de porc la grătar 180, 181
file de somon înăbușit 220, **221**
file de vită la grătar cu fasole albă cremoasă și praz 156, 157
v **firicele de caramel** 398, **399**
v **fructe: cea mai bună rețetă de bezea cu fructe, cremă de vanilie, alune și caramel** 394, **395**
v **fructul pasiunii: pavlova cu nucă de cocos, banane și fructul pasiunii 396**, 397

G

găluște: tocăniță de iepure cu găluște delicioase 196, 197
ghimbir
v broccoli la aburi cu soia și ghimbir 336, **337**
scoici Saint-Jacques în cochilie cu ghimbir, soia și coriandru **246**, 249
gnocchi 112
v cu brânză gorgonzola dulce 114, **115**
v cu ciuperci și salvie 114, **115**
cu coadă de bou înăbușită 117, **117**

v gnocchi cu ierburi aromate, rucola și sos de unt 116, **116**
v rețetă de bază de gnocchi cu cartofi 112, **113**
v **gnocchi cu ierburi aromate, rucola și sos de unt** 116, **116**
v **gogoși cu zahăr aromat englezesc** **418**, 419
gorgonzola
v gnocchi cu brânză gorgonzola dulce 114, **115**
v risotto cu mere, nuci și gorgonzola 136, **137**
v tortellini cu pui și gorgonzola, în sos aromat de cimbru 108, **109**

H

hasmațuchi 432
homari 276-277
cum să pregătiți un homar viu 278
fiert în aburi 280
homar lipicios 282, **283**
la grătar 281
homar lipicios 282, **283**
hrean
antricot de vită cu sfeclă și hrean 154, **155**
salată fantastică de cartofi și hrean, cu ierburi aromate și bresaola 30, **31**

I

iaurt
v broccoli în stil indian cu iaurt picant 338, **339**
pui la grătar cu cartofi noi, sparanghel la cuptor și iaurt cu ierburi aromate 190, **191**
iepure 192-193
pappardelle cu iepure sălbatic, măsline și maghiran 96, **97**
tocăniță de iepure cu găluște delicioase 196, 197
ierburi aromate 21, 432-433
barbun la tigaie cu pesmet crocant și salată de roșii cu ierburi aromate **210**, 211
pui la grătar cu cartofi noi, sparanghel la cuptor și iaurt cu ierburi aromate 190, **191**
v **insule plutitoare** 398, **399**

Î

înghețată de casă **406**, 407

J

John Dory 231
pește John Dory în pungă, cu roșii și oțet balsamic **240**, 241

L

lasagne
v lasagne „vitraliu" cu dovleac la cuptor **98**, 99
modelarea foilor de lasagne „vitraliu" 90
rețetă fantastică de lasagne cu pește 78, **79**
lămâi
v dovlecei sote cu ardei iuți și lămâie 364, **365**
pește alb delicios la cuptor, în felii de costiță afumată, cu maioneză cu lămâie și sparanghel 222, **223**
piept de pui la cuptor cu cartofi Bombay **186**, 187
v prăjitura cu lămâie a bunicii **382**, 383
rețeta bunicului Ken de păstrăv la grătar, cu pătrunjel și lămâie 242, **243**
v rețeta lui April de cartofi pai cu rozmarin și sare aromată cu lămâie 306, **307**
v risotto cu sparanghel, mentă și lămâie 124, **125**
scoici Saint-Jacques la tigaie cu linte, pancetta crocantă și smântână cu lămâie 250, **251**
scorpie-de-mare la grătar sau la cuptor, cu sos de măsline negre și piure de lămâie **224**, 225
v sos de ulei și lămâie 24
lămâie verde
v prăjitură gustoasă de morcovi cu glazură de lămâie verde și mascarpone **386**, 387
rețeta mea preferată de calamar crocant cu lămâie verde și maioneză cu ardei iute 288, **289**
legume 294-295
congelare 248
în salate 21
v salată fantastică de rădăcinoase **42**, 43
limbă-de-mare: file de limbă-de-mare la tigaie cu salsa verde 218, **219**
linguine
linguine delicioase cu crab 74, **75**
rețetă fantastică de linguine cu calamar **70**, 71
linte: scoici Saint-Jacques la tigaie cu linte, pancetta crocantă și smântână cu lămâie 250, **251**

M

v **macaroane cu brânză** **66**, 67
maghiran 432
pappardelle cu iepure sălbatic, măsline și maghiran 96, **97**
v **maioneză** 26, **27**
pește alb delicios la cuptor, în felii de costiță afumată, cu maioneză cu lămâie și sparanghel 222, **223**
rețeta mea preferată de calamar crocant cu maioneză cu lămâie verde și ardei iute 288, **289**
v **marmeladă: budincă de pâine și unt, cu glazură de marmeladă și unt cu scorțișoară și portocale** **416**, 417
v **mascarpone: prăjitură gustoasă de morcovi cu glazură de lămâie verde și mascarpone** **368**, 387
mazăre 316
v mazăre cu brânză 324, **325**
v mazăre cu mentă scăldată în ulei **322**, 323
v mazăre cu unt și costiță crocantă 320, **321**

v mazăre înăbușită cu ceapă verde și salată verde 318, **319**
ton la grătar cu ulei cu oregano, mazăre și bob de grădină 214, **215**
mărar 432
măsline
conopidă întreagă la cuptor cu sos de roșii și măsline **344**, 345
papardelle cu iepure sălbatic, măsline și maghiran 96, **97**
v paste caramelle delicioase cu ricotta, busuioc și maghiran 100, **101**
v salată grecească 40, **41**
scorpie-de-mare la grătar sau la cuptor, cu sos de măsline negre și piure de lămâie **224**, 225
măsuri de siguranță în bucătărie 424-425
mâncare de crab din sudul Indiei 274, **275**
mentă 433
v mazăre cu mentă scăldată în ulei **322**, 323
v ravioli cu pecorino, cartofi și mentă 102, **103**
v risotto cu sparanghel, mentă și lămâie 124, **125**
mere
cotlete de porc tradiționale cu mere și salvie **178**, 179
v risotto cu mere, nuci și gorgonzolla 136, **137**
șnițel cu creson și sos picant de mere 182, **183**
varză roșie înăbușită cu mere, costiță și oțet balsamic 358, **359**
midii 252
midii la aburi cu fenicul și smântână 254, **255**
rețetă rapidă de spaghete cu midii, în sos de vin alb și ulei cu busuioc 62, **63**
miel 160-161
antricot de miel la cuptor cu budincă de cartofi și conopidă 164, **165**
miel marocan delicios 170, **171**
plăcintă delicioasă cu picioare de miel 166, **167**
pulpă de miel la cuptor cu vinete și ceapă **168**, 169
rețetă fantastică de picioare de miel la cuptor 162, **163**
v **migdale: conopidă la cuptor cu chimion, coriandru și migdale** 342, **343**
morcovi 308
v morcovi la cratiță 310, **311**
v morcovii doamnelor bucătărese **314**, 315
v prăjitură gustoasă de morcovi, cu glazură de lămâie verde și mascarpone **386**, 387
v rețetă delicioasă de morcovi întregi 312, **313**
mușchi de porc la tigaie cu sos de Chiant și unt și piure cu ulei de măsline 158, **159**

N

v **nuci: risotto cu mere, nuci și gorgonzola** 136, **137**
nucșoară 435

O

oregano 432
ton la grătar cu ulei cu oregano, mazăre și bob de grădină 214, **215**
orez: biban-de-mare la aburi cu orez, în stil thailandez **228**, 229
oțet
în sosuri de salată 22-23
v sos picant de oțet 24
vezi și oțet balsamic
oțet balsamic 22
pește John Dory în pungă, la cuptor, cu roșii și oțet balsamic **240**, 241
v sos 24
varză roșie înăbușită cu mere, costiță și oțet balsamic 358, **359**
ouă
v paste ravioli cremoase cu ou 106, **107**
v salata cu ou – din nou **34**, 35
salată pentru micul dejun 52, **53**

P

pak choi: rețeta mea de cod negru cu pak choi la aburi și castraveți 226, **227**
pancetta
barbun la grătar și la cuptor cu pancetta și cimbru **236**, 237
piept de pui la cuptor în pancetta cu praz și cimbru **186**, 187
scoici Saint-Jacques la tigaie cu linte, pancetta crocantă și smântână cu lămâie 250, **251**
pandișpan 374-375
v prăjitură Victoria clasică 376, **377**
v prăjiturelele zânelor 378, **379**
v ruladă „Pădurea neagră" în stilul anilor '80 **380**, 381
pangrattato
cocktail de creveți 264, **265**
v rețetă fantastică de dovleac fiert cu semințe de dovleac și pangrattato de parmezan **348**, 349
risotto cu pangrattato picant **122**, 123
pappardelle
cu iepure sălbatic, măsline și maghiran 96, **97**
cu tocăniță de chifteluțe 92, **93**
modelare 88
parmezan
v mazăre cu brânză 324, **325**
v rețetă fantastică de dovleac fiert cu semințe de dovleac și pangrattato de parmezan **348**, 349
v **paste caramelle delicioase cu ricotta, busuioc și măsline negre** 100, **101**
paste caramelle
modelare 88
v paste caramelle delicioase cu ricotta, busuioc și măsline negre 100, **101**
paste delicioase cu carne de rață **80**, 81

paste făinoase 58-59
aluat de paste cu ou – rețeta de bază 84, **85**
cannelloni „fagure de miere" 76, **77**
cea mai bună tocăniță de cartofi și paste cu rucola **104**, 105
congelarea aluatului 428
întinderea și modelarea pastelor proaspete 86-91
v lasagne „vitraliu" cu dovleac copt **98**, 99
linguine delicioase cu crab 74, **75**
v macaroane cu brânză **66**, 67
pappardelle cu iepure sălbatic, măsline și maghiran 96, **97**
pappardelle cu tocăniță de chifteluțe 92, **93**
v paste caramelle delicioase cu ricotta, busuioc și măsline negre 100, **101**
paste delicioase cu carne de rață **80**, 81
paste fusilli cu cârnați 72, **73**
v paste ravioli cremoase cu ou 106, **107**
pastele preferate de sâmbătă după-amiază ale lui Jools 64, **65**
proaspăt 82-83
v ravioli cu pecorino, cartofi și mentă 102, **103**
v raviolini cu țelină și cimbru **110**, 111
rețetă fantastică de lasagne cu pește 78, **79**
rețetă fantastică de linguine cu calamar **70**, 71
rețetă rapidă de spaghete cu midii în sos de vin alb și ulei cu busuioc 62, **63**
v tagliarini de vară 68, **69**
tagliarini „îngerii negri" **94**, 95
tortellini cu pui și gorgonzola în sos aromat de cimbru 108, **109**
uscate 60
paste fusilli cu cârnați 72, **73**
pastele preferate de sâmbătă după-amiază ale lui Jools 64, **65**
paste linguine delicioase cu calamar **70**, 71
v **paste ravioli cremoase cu ou** 106, **107**
paste tagliarini „îngerii negri" **94**, 95
pateu tradițional de crab 270, **271**
v **pavlova cu nuci de cocos, banane și fructul-pasiunii** **396**, 397
pătrăv 231
rețeta bunicului Ken de pătrăv la grătar cu pătrunjel și lămâie 242, **243**
pătrăv crocant la grătar cu pătrunjel și lămâie 242, **243**
pătrunjel 433
rețeta bunicului Ken de pătrăv la grătar cu pătrunjel și lămâie 242, **243**
somon la cuptor cu fenicul, pătrunjel și roșii 232, **233**
v **pecorino: ravioli cu pecorino, cartofi și mentă** 102, **103**
pere
v salată crocantă de sfeclă crudă cu feta și pere 36, **37**
v tarte tatin cu pere 422, **423**
perniță din paste
cea mai bună tocăniță cu cartofi și perniță umplute cu rucola **104**, 105
modelare 88
pesmet
barbun la tigaie cu pesmet crocant și salată de roșii cu ierburi aromate **210**, 211
vezi și pangrattato
pește 202-203
congelare 428
cum să cumpărați pește 206
pește delicios la cuptor, în felii de costiță, cu maioneză cu lămâie și sparanghel 222, **223**
pește file 208
pește întreg 230-231
pește întreg la cuptor, în crustă de sare 238, **239**
rețetă fantastică de lasagne cu pește 78, **79**
tocăniță delicioasă de pește 260, **261**
pește alb la cuptor în costiță afumată cu maioneză cu lămâie și sparanghel 222, **223**
pește întreg la cuptor în crustă de sare 238, **239**
pește John Dory în pungă, la cuptor, cu roșii și oțet balsamic **240**, 241
piept de pui la cuptor
cu cartofi Bombay **186**, 187
cu dovleac lunguieț cremos și ardei iute **186**, 187
cu roșii cherry și sparanghel **186**, 187
în felii de pancetta cu praz și cimbru **186**, 187
v **piersici: salată caldă de piersici la grătar și salată creață, cu sos din brânză de capră** **50**, 51
piper negru 434
plăcintă delicioasă cu picioare de miel 166, **167**
plătică la cuptor cu salată rapidă de fenicul crocant **216**, 217
v **portocale: budincă de pâine și unt cu glazură de marmeladă și unt cu scorțișoară și portocale** **416**, 417
praz 294-295, 326-327
file de vită la grătar cu fasole albă cremoasă și praz **156**, 157
piept de pui la cuptor în pancetta cu praz și cimbru **186**, 187
v praz tânăr la cuptor cu cimbru 330, **331**
soldățel de praz la cuptor cu costiță 328, **329**
v **prăjitura cu lămâie a bunicii** **382**, 383
v **prăjitură gustoasă de morcovi cu glazură de lămâie verde și mascarpone** **386**, 387
v **prăjitură Victoria clasică** 375, **377**
v **prăjiturele cu ciocolată Fifteen** 384, **385**
v **prăjiturelele zânelor** 378, **379**
prăjituri 374-375
v prăjitura cu glazură de lămâie a bunicii **382**, 383
v prăjitură gustoasă de morcovi, cu glazură de lămâie verde și mascarpone **386**, 387

v prăjitură Victoria clasică 376, **377**
v prăjiturele cu ciocolată Fifteen 384, **385**
v prăjiturelele zânelor 378, **379**
v ruladă „Pădurea neagră" în stilul anilor '80 **380**, 381
v **prăjituri cu brânză: rețetă super-simplă de prăjitură cu brânză și vanilie 410**, 411
v **prăjituri de ciocolată Fifteen** 384, **385**
produse de patiserie
congelare 428
v tartă cu ciocolată Fifteen 420, **421**
v tarte tatin cu pere 422, **423**
prune: rață crocantă cu sos chutney picant de prune 198, **199**
pui 184-185
piept de pui la cuptor cu dovleac cremos și ardei iute **186**, 187
piept de pui la cuptor cu roșii cherry și sparanghel **186**, 187
piept de pui la cuptor în felii de pancetta, cu praz și cimbru **186**, 187
piept de pui la grătar cu cartofi Bombay **186**, 187
pui dulce-acrișor la cuptor **188**, 189
pui la grătar cu cartofi noi, sparanghel la cuptor și iaurt cu ierburi aromate 190, **191**
tortellini cu pui și gorgonzola, în supă aromată de cimbru 108, **109**
pui la grătar cu cartofi noi, sparanghel la cuptor și iaurt cu ierburi aromate 190, **191**
pulpă de miel la cuptor cu budincă de cartofi și conopidă 164, **165**

R

rață 192
rață crocantă cu sos chutney picant de prune 198, **199**
rețetă fantastică de paste cu carne de rață **80**, 81
salată de rață din Orientul Mijlociu 54, **55**
rață crocantă cu sos chutney picant de prune 198, **199**
ravioli
modelare 90
modelarea pastelor pernițe 88
paste ravioli cremoase cu ou 106, **107**
v ravioli cu pecorino, cartofi și mentă 102, **103**
v tocăniță delicioasă de cartofi și paste pernițe cu rucola **104**, 105
raviolini
v cu țelină și cimbru **110**, 111
modelare 90
v **rădăcină de țelină: raviolini cu țelină și cimbru 110**, 111
rețeta bunicului Ken de păstrăv la grătar cu pătrunjel și lămâie 242, **243**
v **rețeta lui April de cartofi pai cu rozmarin și sare aromată cu lămâie** 306, **307**
rețeta mea de cod negru cu pak choi la aburi și castraveți 226, **227**
rețeta mea preferată de calamar crocant cu maioneză cu lămâie verde și ardei iute 288, **289**
v **rețeta mea preferată de salată coleslaw** 38, **39**
v **rețetă delicioasă de dovleac fiert cu semințe de dovleac și pangrattato cu parmezan 348**, 349
rețetă delicioasă de pește la cuptor, în felii de costiță afumată, cu maioneză cu lămâie și sparanghel 222, **223**
rețetă fantastică de lasagna cu pește 78, **79**
rețetă fantastică de picioare de miel la cuptor 162, **163**
rețetă marocană fantastică de miel 170, **171**
rețetă rapidă de spaghete cu midii în sos de vin alb și ulei cu busuioc 62, **63**
v **rețetă simplă de prăjitură cu brânză și vanilie 410**, 411
rețetă tradițională de crab 270, **271**
v **ricotta**
paste caramelle delicioase cu ricotta, busuioc și măsline negre 100, **101**
v risotto cu roșii, busuioc și ricotta 126, **127**
risotto 119
v rețetă de bază 120, **121**
v risotto cu ciuperci **130**, 131
v risotto cu dovleac, salvie și biscuiți amaretti 132, **133**
v risotto cu mere, nuci și gorgonzola 136, **137**
risotto cu pangrattato picant **122**, 123
risotto cu resturi de tocăniță 134, **135**
v risotto cu roșii, busuioc și ricotta 126, **127**
v risotto cu spanac și brânză de capră **128**, 129
v risotto cu sparanghel, mentă și lămâie 124, **125**
risotto cu pangrattato picant 122, 123
risotto cu resturi de tocăniță 134, **135**
v **risotto cu spanac și brânză de capră 128**, 129
v **rösti: potato rösti** 302, **303**
roșii
barbun la tigaie cu pesmet crocant și salată de roșii cu ierburi aromate **210**, 211
calamar umplut cu sângerete și sos lipicios de roșii **290**, 291
conopidă întreagă la cuptor cu sos de roșii și măsline **344**, 345
pește John Dory în pungă cu roșii și oțet balsamic **240**, 241
piept de pui la cuptor cu roșiii cherry și sparanghel **186**, 187
v risotto cu roșii, busuioc și ricotta 126, **127**
v salată de roșii **32**, 33
v salată grecească 40, **41**
scoici Saint-Jacques la cuptor în cochilie cu sos dulce de roșii și busuioc **246**, 249
somon la cuptor cu fenicul, pătrunjel și roșii 232, **233**

rozmarin 432
antricot de vită cu rozmarin și cartofi la cuptor cu usturoi 152, **153**
cartofi la cuptor cu rozmarin 298, **299**
v rețeta lui April de cartofi pai cu rozmarin și sare aromată cu lămâie 306, **307**
somon la cuptor cu broccoli purpuriu și sos de anșoa și rozmarin 212, **213**
v **rubarbă cu cremă de ou** 404, **405**
rucola
v gnocchi cu ierburi aromate, rucola și sos de unt 116, **116**
tocăniță delicioasă de cartofi și paste pernițe cu rucola **104**, 105
v **ruladă „Pădurea neagră" în stilul anilor '80 380**, 381

S

salata de Crăciun de la Fifteen 44, **45**
v **salată coleslaw: rețeta mea preferată de salată coleslaw** 38, **39**
v **salată creață: salată caldă de piersici la cuptor și salată creață, cu sos din brânză de capră 50**, 51
v **salată crocantă de sfeclă crudă cu feta și pere** 36, **37**
v **salată crocantă simplă** 28, **28**
v **salată cu ou – din nou 34**, 35
salată de rață din Orientul Mijlociu 54, **55**
v **salată de roșii 32**, 33
salată fantastică de cartofi și hrean, cu ierburi aromate și bresaola 30, **31**
v **salată fantastică de rădăcinoase 42**, 43
v **salată grecească** 40, **41**
salată pentru micul dejun 52, **53**
v **salată simplă de frunze verzi** 29, **29**
v **salată verde: mazăre înăbușită cu ceapă verde și salată verde** 318, **319**
salate 18-19
barbun la tigaie cu pesmet crocant și salată de roșii cu ierburi aromate **210**, 211
caldă 46
ierburi aromate 20, 21
legume 21
legume cu frunze 20-21
v rețeta mea preferată de salată coleslaw 38, **39**
salata de Crăciun de la Fifteen 44, **45**
salată caldă de costiță afumată și topinamburi **48**, 49
v salată caldă de piersici la grătar și salată creață, cu sos din brânză de capră **50**, 51
v salată crocantă de sfeclă crudă cu feta și pere 36, **37**
v salată crocantă simplă 28, **28**
v salata cu ou – din nou **34**, 35
salată delicioasă de cartofi și hrean, cu ierburi aromate și bresaola 30, **31**
salată de rață din Orientul Mijlociu 54, **55**
v salată de roșii **32**, 33
v salată fantastică de rădăcinoase **42**, 43
v salată grecească 40, **41**
salată pentru micul dejun 52, **53**
v salată simplă de frunze verzi 29, **29**
sosuri 22-26, **27**
salate calde 46
v salată caldă de piersici la grătar și salată creață cu sos de brânză de capră **50**, 51
salată de costiță afumată crocantă și topinamburi 48, 49
salată pentru micul dejun 52, **53**
salsa verde: file de limbă-de-mare la tigaie cu salsa verde 218, **219**
salvie 432
cartofi la cuptor umpluți cu costiță, anșoa și salvie 304, **305**
cotlete tradiționale de porc cu mere și salvie **178**, 179
v gnocchi cu ciupeci și salvie 114, **115**
v risotto cu dovleac, salvie și biscuiți amaretti 132, **133**
sare: pește întreg la cuptor în crustă de sare 283, **239**
sângerete: calamar umplut cu sângerete și sos de roșii lipicios 290, 291
scoici de râu 252
cea mai gustoasă supă de scoici de râu – rețeta fetei din Essex **256**, 257
scoici Saint-Jacques 244
rețeta tradițională franțuzească de scoici Saint-Jacques în cochilie la cuptor **246**, 248
scoici Saint-Jacques în cochilie cu sos dulce de roșii și busuioc **246**, 249
scoici Saint-Jacques în cochilie la cuptor, cu ghimbir, soia și coriandru **246**, 249
scoici Saint-Jacques la tigaie cu linte, pancetta crocantă și smântână cu lămâie 250, **251**
tagliarini „îngerii negri" **94**, 95
scoici Saint-Jacques în cochilie, la cuptor
cu ghimbir, soia și coriandru **246**, 249
cu sos dulce de roșii și busuioc **246**, 249
rețetă franțuzească tradițională **246**, 248
scoici Saint-Jacques la tigaie cu linte, pancetta crocantă și smântână cu lămâie 250, **251**
scorpie-de-mare la grătar sau la cuptor, cu sos de măsline negre și piure de lămâie 224, 225
scorțișoară 434
v budincă de pâine și unt, cu glazură de marmeladă și unt cu scorțișoară și portocale **416**, 417
semințe de chimion 434
v conopidă la cuptor cu chimion, coriandru și migdale 342, **343**
semințe de coriandru 434
v conopidă la cuptor cu chimion, coriandru și migdale 342, **343**

semințe de fenicul 434-435
semințe de muștar 435
sfeclă
antricot de vită cu sfeclă și hrean 154, **155**
bețișoare 431
felii 431
v salată crocantă de sfeclă crudă cu feta și pere 36, **37**
smântână
scoici la aburi cu fenicul și smântână 254, **255**
scoici Saint-Jacques la tigaie cu linte, pancetta crocantă și smântână cu lămâie 250, **251**
soldăței de praz cu costiță 328, **329**
somon 231
file de somon înăbușit 220, **221**
somon la cuptor cu broccoli purpuriu și sos de anșoa și rozmarin 212, **213**
somon la cuptor cu fenicul, pătrunjel și roșii 232, **233**
somon la cuptor cu broccoli purpuriu și sos de anșoa și rozmarin 212, **213**
somon la cuptor cu fenicul, pătrunjel și roșii 232, **233**
v **sos de ardei iuți la grătar** 25
sos de soia
v broccoli la aburi cu soia și ghimbir 336, **337**
scoici Saint-Jacques în cochilie la cuptor, cu ghimbir, soia și coriandru **246**, 249
sos de unt
v broccoli la aburi cu sos beurre blanc **340**, 341
cotlet de porc la tigaie cu sos simplu de Chianti și unt, cu piure cu ulei de măsline 158, **159**
v gnocchi cu ierburi aromate, cu rucola și sos de unt 116, **116**
v **sos franțuzesc cremos** 24
v **sos japonez** 25
sos Marie Rose: cocktail de creveți 264, **265**
v **sos picant cu oțet** 24
v **sos sicilian** 24
sosuri 22-23
v maioneză 26, **27**
v rețetă de bază 23
v sos cu lămâie și ulei 24
v sos cu oțet balsamic 24
v sos de ardei iuți la grătar 25
v sos franțuzesc cremos 24
v sos japonez 25
v sos picant cu oțet 24
v sos sicilian 24
sos Worcestershire: varză de Savoia cu sos Worcestershire 356, **357**
spaghete: rețetă rapidă de spaghete cu midii în sos de vin alb și ulei cu busuioc 62, **63**
sparanghel
piept de pui la cuptor cu roșii cherry și sparanghel **186**, 187
pui la grătar cu cartofi noi, sparanghel la cuptor și iaurt cu ierburi aromate 190, **191**
rețetă delicioasă de pește alb la cuptor, în felii de costiță afumată, cu maioneză cu lămâie și sparanghel 222, **223**
v risotto cu sparanghel, mentă și lămâie 124, **125**
spată de porc gătită la cuptor peste noapte 174, **175**

Ș

șnițel cu creson și sos de mere picant 182, **183**
șofran 435
tocăniță fantastică de pește 260, **261**

T

v **tagliarini de vară** 68, **69**
tagliarini
modelare 88
tagliarini „îngerii negri" **94**, 95
v tagliarini de vară 68, **69**
tagliatelle
modelare 88
tarhon 433
v **tartă cu ciocolată Fifteen** 420, **421**
v **tarte tatin cu pere** 422, **423**
tehnici de tăiere a legumelor 430-431
tocăniță de iepure cu găluște delicioase **196**, 197
tocăniță delicioasă de pește 260, **261**
tocăniță delicioasă de picioare de vită **150**, 151
tocăniță
risotto cu resturi de tocăniță 134, **135**
tocăniță delicioasă de cartofi și paste pernițe cu rucola **104**, 105
tocăniță delicioasă de pește 260, **261**
tocăniță delicioasă de picioare de miel **150**, 151
ton la grătar cu ulei cu oregano, mazăre și bob de grădină 214, **215**
ton
la grătar cu ulei cu oregano, mazăre și bob de grădină 214, **215**
pastele preferate de sâmbătă după-amiază ale lui Jools 64, **65**
topinamburi: salată caldă de costiță afumată crocantă și topinamburi **48**, 49
tortellini
cu pui și gorgonzola în sos aromat de cimbru 108, **109**
modelare 90

U

ulei 22
ulei de măsline
v mazăre cu mentă scăldată în ulei **322**, 323
mușchi de porc la tigaie cu sos de Chianti și unt și piure cu ulei de măsline 158, **159**

V

vanilie 435

v cea mai bună bezea de fructe cu cremă de vanilie, alune și caramel 394, **395**

v prăjitură super-simplă de brânză și vanilie **410**, 411

varză 354

chiffonade 430

varză albă înăbușită cu costiță și cimbru **360**, 361

varză de Savoia cu sos Worcestershire 356, **357**

varză roșie înăbușită cu mere, costiță și oțet balsamic 358, **359**

varză albă înăbușită cu costiță și cimbru **360**, 361

vin 12

vinete: pulpă de miel la cuptor cu vinete și ceapă **168**, 169

vită 148-149

antricot de vită delicios cu cartofi la cuptor, cu rozmarin și usturoi 152, **153**

antricot de vită la cuptor, cu sfeclă și hrean 154, **155**

antricot la tigaie cu sos de Chianti, unt și piure cu ulei de măsline 158, 159

file de vită la grătar cu fasole albă cremoasă și praz **156**, 157

pappardelle cu tocăniță de chifteluțe 92, **93**

tocăniță delicioasă de picioare de vită **150**, 151

vițel: tocăniță delicioasă cu cartofi și paste pernițe cu rucola **104**, 105

Z

zahăr

v aromat **418**, 419

v caramel 398, **399**

Dragii mei posibili viitori maeștri culinari! Bine v-am găsit la cea de-a șaptea mea carte, *Să gătim cu Jamie*. Într-un fel, am impresia că aceasta ar fi trebuit să fie de fapt prima mea carte de bucate, în care vă povestesc câteva lucruri de bază despre alimente, cum să faceți cumpărături și cum să folosiți cele mai bune ingrediente, la fel cum procedez cu elevii mei de la Fifteen, în prima zi de curs.

În timp ce scriam această carte, restaurantele noastre de la Londra și Amsterdam au primit noi elevi, am deschis un restaurant în Cornwall și suntem pe cale să mai deschidem unul la Melbourne. În ultimii cinci ani, scopul nostru a fost să împărțim procedurile culinare în categorii cu care elevii se pot familiariza ușor (mai ales având în vedere faptul că majoritatea n-au gătit în viața lor): carne, pește, paste făinoase proaspete. Indiferent dacă ați mai gătit sau sunteți un novice în acest domeniu, vreau să vă ofer o fărâmă din cursul nostru de bucătărie de la Fifteen.

De-a lungul anilor, am aflat cu surprindere despre tot felul de persoane care au început să gătească; probabil aveți impresia că e vorba de studenți la vreo douăzeci și ceva de ani — nici vorbă! Este vorba despre copii, adolescenți, oameni de vârstă mijlocie, pensionari, bărbați, femei, persoane căsătorite, muncitori și vedete — oameni din toate categoriile care, dintr-un motiv sau altul, s-au apucat de gătit. Iar un lucru pe care-l aud la nesfârșit de la cei care au descoperit arta culinară după vârsta de 30 de ani este că ar fi vrut să înceapă mai devreme. Ei bine, aceasta este șansa dvs.!

INTROD

În cartea de față, uneori voi fi de o sinceritate brutală și vă voi spune în față părerea mea — și să știți că am niște păreri destul de ferme cu privire la modul în care ar trebui să cumpărăm alimente și să gătim! Am inclus rețete ale căror ingrediente se găsesc cu ușurință și veți observa că în fiecare capitol vă ofer câteva rețete simple și delicioase, ca să vă arăt cât sunt de importante elementele de bază și cum puteți prepara un fel de mâncare cu doar unul sau două ingrediente. De pildă, dacă aveți un mușchi frumos de vită, puteți să-l fierbeți la foc mic, cu capac, timp de șapte-opt ore sau peste noapte; dimineața, carnea va fi puțin crocantă deasupra, moale în interior și va avea o aromă intensă, extraordinară — chiar înainte de a adăuga alte ingrediente. Asta se datorează doar calității cărnii și fierberii la foc mic.

Acum 50 de ani, când publicul larg stăpânea arta culinară, lucrurile stăteau cu totul altfel. De fapt, dacă acum am fi la fel de informați pe cât erau oamenii de pe vremea aceea, nici n-ar fi nevoie să scriu această carte, însă prioritățile noastre legate de alimentație s-au schimbat. Întotdeauna mă surprinde cum, în zilele noastre, oamenii sunt la curent cu atâtea lucruri — calculatoare, muzică, modă — însă nu dau importanță la ceea ce înghit în fiecare zi. Dacă e vorba de carne, nu le pasă de unde provine animalul, cum a fost crescut sau cu ce a fost hrănit. Dacă vă duceți la supermarketul din cartier, veți vedea că, în ciuda tuturor eforturilor, o sumedenie de produse care conțin E-uri, aditivi, grăsimi hidrogenate și o grămadă de alimente fără nici o valoare nutritivă. Cartea de față este o încercare de a face ca prepararea și consumul alimentelor adevărate, naturale, sănătoase să redevină ceva normal. Și cu toate că poate suna bombastic sau poate crea impresia că pun prea mult accent pe mâncare, cred că am ajuns la un punct crucial: felul în care producem și gătim alimentele va avea un impact radical asupra generației următoare. Fie revenim la metodele naturale de alimentație, fie ne vom aventura tot mai mult într-un domeniu SF al producției de masă. Mă întreb adesea cum vor sta lucrurile peste, să zicem, trei sute de ani. Va fi mai bine sau mai rău? Oare oamenii de atunci se vor uita înapoi și ne vor considera niște nebuni? Ne vom sorbi cina cu paiul sau vom înghiți capsule? Mesele noastre vor consta doar din niște drajeuri colorate cu arome diferite?

Poate credeți că am luat-o razna! Adevărul este că, pe măsură ce aflu mai multe despre istoria alimentației, îmi dau seama că un lucru în privința căruia ar trebui să fim de acord cu strămoșii noștri este că mâncarea bună este importantă; a fost întotdeauna ceva esențial. Este un reper al festivalurilor, un liant al familiilor, un simbol al vremurilor bune sau rele. Vreau să spun că, de-a lungul istoriei, mâncarea a jucat un rol deosebit de important în gospodării, în orașe, în diferitele culturi. Timp de mii de ani, agricultura din Marea Britanie a fost marcată de respect față de natură, totul decurgând în armonie, ceea ce a avut ca rezultat o alimentație bună și sănătoasă. Dar în prezent, în lumea tehnologiilor inteligente, a calculatoarelor și a agitației continue, mâncarea gătită acasă a început să conteze tot mai puțin. Cine s-ar fi gândit, cu decenii în urmă, că vom cumpăra mâncare semipreparată, preambalată, gata în câteva minute la cuptorul cu microunde? Asemenea lucruri ar fi fost considerate de domeniul SF, însă acum ele fac parte din viața noastră de zi cu zi. Firește, toate acestea sunt rezultatul cererilor unor generații care n-au învățat să gătească. Închipuiți-vă cât de uimiți ar fi fost străbunicii noștri să vadă câte ingrediente avem acum la dispoziție — din India, China, zona mediteraneană. Dar în același timp s-ar fi întrebat unde s-a ajuns dacă ar fi citit reclamele din revistele de specialitate

care descriu cum să îngrași animalele făcându-le să rețină mai multă apă... Și imaginați-vă ce-ar fi crezut fermierii de odinioară despre practicile agricole de astăzi. V-ar fi spus că așa ceva e inadmisibil, că n-ar trebui să se întâmple niciodată. De ce să înghesui toate păsările într-o cămăruță unde n-au loc să se miște când Dumnezeu le-a dat picioare ca să alerge?

Gătitul ar trebui să fie pentru dvs. ceva la fel de firesc ca pentru părinții și bunicii noștri, iar singura șansă ca acest lucru să se întâmple este ca orele de gătit de la școală să redevină obligatorii. Este important să învățăm despre mâncarea sănătoasă, preparată acasă, înainte ca aceste informații să se piardă pentru totdeauna. Ce va fi în viitor? Vom avea sau nu mai multe opțiuni la dispoziție? Vom avea mâncare mai sănătoasă? Drept să spun, nu știu. Și cred că nici nu ne putem imagina ce vor mai născoci oamenii de știință și producătorii de masă.

Am scris această carte pentru a vă oferi câteva elemente de bază ale bucătăriei moderne. Vreau să vă încurajez să încercați ceva nou, să vă familiarizați cu câteva tehnici simple, să faceți alegeri în cunoștință de cauză. Vreau să cumpărați ingrediente bune și să vă dați seama când sunteți păcălit de un vânzător sau un supermarket care vă vinde marfă mediocră. Dar, mai mult decât atât, vreau să vă distrați — nu doar gătind și mâncând, ci și împărțind cu alții roadele muncii dvs. Vă voi oferi sugestii utile și rețete nemaipomenite, de la salate simple la preparate fantastice pentru mesele în familie. Vreau să vă mai arăt, de pildă, cum se tranșează un animal. Și vreau să înțelegeți mai bine diferitele metode de preparare a alimentelor.

Prin urmare, în cartea de față vă voi trata ca pe un elev de-al meu și vă voi învăța cum să gătiți cu îndemânare. Sper că aceste pagini vă vor oferi o nouă perspectivă asupra cumpărăturilor și a gătitului. Să gătești nu e un lucru greu sau rezervat unei elite. Trebuie doar să învățați câteva lucruri și, din când în când, să încercați ceva nou. Gândiți-vă puțin: dacă aveți noroc, veți trăi în jur de 75 de ani și în fiecare zi veți lua trei mese, așa că ar fi bine să învățați să gătiți cum trebuie și cu plăcere!

Câteva cuvinte despre Fifteen

Mulți oameni vorbesc despre localul Fifteen ca și cum ar reprezenta doar o parte din serialul TV *Jamie's Kitchen* (*Bucătăria lui Jamie*) de acum câțiva ani. Însă Fifteen devine din ce în ce mai puternic! Prin urmare, haideți să vă spun ce s-a întâmplat de când au plecat camerele de filmat. Suntem la a cincea generație de elevi la Londra, a treia generație la Amsterdam, iar în momentul când scriu aceste rânduri, tocmai am deschis un restaurant la Cornwall și suntem pe cale să deschidem unul la Melbourne. Deci în curând vom avea patru restaurante fantastice, unde mii de clienți au experiențe extraordinare și sute de tineri au șansa să se afirme în viață.

Ideea de la care a luat naștere Fifteen este foarte simplă: în fiecare an, oferim ocazia unui grup de tineri să devină bucătari profesioniști. Copiii care vin la noi au avut o viață grea, așa că le-ar prinde bine puțin noroc. Mulți dintre ei nu au unde să stea, au fost crescuți în condiții dificile, au ajuns prin închisori ori s-au apucat de băutură și droguri. Dar noi credem că la Fifteen îi putem ajuta să renunțe la obiceiurile lor și să capete încredere în ei înșiși, devenind niște bucătari extrem de pasionați.

Toți elevii noștri merg la colegiul de catering înainte de a lucra în bucătăria restaurantului, unde învață de ce anume este nevoie pentru a găti în condiții de stres. Sunt trimiși în mod regulat în excursii ca să vadă de ce lucruri uluitoare sunt în stare furnizorii noștri și de unde provin ingredientele atât de proaspete din bucătăriile Fifteen. Pentru mine, perceperea legăturii dintre alimentele pe care le gătesc și oamenii extraordinari care le produc face parte din magia întreprinderii Fifteen.

Dar asta nu e tot. Deși poate suna demodat, pentru mine Fifteen e ca o familie — un loc unde elevii se simt în siguranță și sunt apreciați. Elevii mei primesc tot sprijinul de care au nevoie în ceea ce privește locuința, cheltuielile și alte probleme personale. Prin urmare, atunci când sunt la bucătărie și gătesc pentru clienți sau învață de la profesioniști, se pot concentra 100% pe ceea ce fac.

Elevii câștigă experiență la unele dintre cele mai bune restaurante din lume, alături de maeștri culinari excepționali. După absolvire, când e momentul să-și găsească de lucru, le oferim întotdeauna sprijinul de care au nevoie. Iată de ce am înființat de curând compania Fifteen Ventures, care oferă ajutor financiar și consultanță în afaceri absolvenților care doresc să-și deschidă propriul restaurant. Eu cred că în curând elevii noștri vor produce o schimbare în industria cateringului și că vor exista mai multe restaurante organizate ca o familie, nu ca o tabără militară.

În încheiere, vreau să vă mulțumesc că ați cumpărat această carte. Fiecare bănuț din profitul cărții originale publicate în Anglia, va fi investit în Fifteen și, fără îndoială, va fi de folos elevilor din anii care vor veni. Vom avea ocazia să preluăm mai mulți tineri dezavantajați, din întreaga lume, și să-i învățăm să gătească. Prin urmare, vă mulțumesc că ați cumpărat această carte și ne ajutați. Dacă vreți să aflați mai multe despre ceea ce facem sau dacă doriți să ne fiți elev, să veniți la unul dintre restaurantele noastre sau poate chiar să faceți o donație, vizitați site-ul www.fifteenrestaurant.com.

Câteva cuvinte despre mâncare și vin

Matt Skinner este specialistul în vinuri de la Fifteen și un coleg nemaipomenit. De la el am învățat mai multe despre vin decât de la oricine altcineva, deoarece explică totul foarte clar. Iată de ce l-am rugat să facă recomandări în ceea ce privește vinul pentru câteva dintre rețetele din această carte. Nu vă faceți griji, nu e vorba de liste de vinuri scumpe, pe care nu le veți găsi niciodată, ci de țări și varietăți de struguri, ca să puteți găsi ceva potrivit indiferent de locul de unde cumpărați vin.

De fapt, una sau două dintre rețete merg mai bine cu bere... și fiecare dintre noi are chef de o bere din când în când, nu-i așa? În orice caz, iată ce crede Matt:

- Să combini mâncarea cu vinul potrivit nu trebuie să fie complicat sau costisitor. De fapt, unele dintre cele mai bune combinații sunt și cele mai simple, iar deseori e vorba despre vinuri și ingrediente accesibile.

- Pentru ca vinul să meargă cu mâncarea, trebuie să știți câte ceva despre ceea ce mâncați, despre gustul pe care-l vor avea alimentele preparate și despre aromele esențiale. Și nu uitați că nu trebuie să se potrivească doar aromele, ci și texturile.

- Căutați mai întâi un furnizor bun de vinuri. Faceți cunoștință cu oamenii care lucrează acolo, explicați-le ce vă place să beți, spuneți-le care e bugetul dvs., apoi lăsați-i să aleagă ceva nou pentru dvs.

- Nu vă fie teamă să experimentați diferite vinuri. Cel mai bun mod de a învăța despre vin este să ieșiți din zona de confort și să încercați lucruri noi.

- Fiți deschis. Străduiți-vă să lăsați deoparte ideile preconcepute despre anumite varietăți de struguri, soiuri sau regiuni. Încercați-le pe toate!

- Indiferent dacă vă plac sau nu, dopurile asigură păstrarea vinului în cele mai bune condiții, exact așa cum a intenționat producătorul. Cu siguranță ele nu arată că este vorba de un vin ieftin.

- Nu vă luați după ambalaj — acesta nu vă spune cât de bun sau de prost e vinul respectiv.

- E posibil ca vinul ecologic să fie la modă, dar n-o să vă salveze de mahmureală.

Dacă doriți să învățați mai multe despre vin, consultați cărțile lui Matt, *Thirsty Work* și *The Juice*.

Calitate în bucătărie

Iată o listă cu obiecte care, după părerea mea, sunt extrem de importante în bucătărie. Este vorba despre instrumente pe care le folosesc în fiecare zi și mă ajută să prepar mâncare mai bună, mai gustoasă. Vă promit că nu se vor acoperi de praf în fundul dulapului!

În primul rând, vreau să vorbesc despre aragaz. Mulți oameni uită că este unul dintre cele mai importante obiecte din bucătărie! Ca să gătiți bine, aveți nevoie de o sursă de căldură bună — iar un aragaz clasic este exact ceea ce vă trebuie. Este o sursă de căldură mai fiabilă decât plitele ceramice sau electrice, e mai ușor de controlat și puteți vedea exact ce se întâmplă. Prin urmare, dacă sunteți un bucătar corect, luați-vă un aragaz clasic.

Instrument de curățare rapidă Un instrument pentru curățare rapidă, în formă de U, reprezintă un ajutor neprețuit în bucătărie, indiferent dacă vreți să curățați legume, să radeți parmezan sau să tăiați fâșii subțiri de fenicul sau sparanghel. Rapid și precis, este un obiect genial.

Cleşti Cleștii vă permit să mânuiți mai bine carnea de pe grătar și sunt foarte utili pentru a apuca lucruri fierbinți sau a servi mâncarea.

Blender de condimente şi mojar Ultima mea achiziție este un mojar, însă uneori dimensiunea și greutatea acestuia pot fi descurajante. Blenderul de condimente este o versiune în miniatură a unui mojar și e foarte ușor de folosit. Ambele instrumente vă permit să zdrobiți tot soiul de ingrediente și să extrageți aroma din ele.

Cuțite Acasă am trei cuțite pe care le folosesc întotdeauna atunci când gătesc: un cuțit de bucătărie de 25 cm, un cuțitaș pentru legume și un cuțit cu zimți. Ar trebui să vă cumpărați și un instrument de ascuțit. Nu-l folosiți însă pentru cuțitele cu zimți, fiindcă le strică lama.

Robot de bucătărie Eu am unul pe care-l ador! Roboții de bucătărie vă permit să tocați, să amestecați și să faceți piureuri, economisind o groază de timp; cu ajutorul lor, gătitul devine o joacă.

O oală mare O oală de dimensiuni mai mari, cu fundul gros, este foarte utilă atunci când gătiți pentru o petrecere, când preparați cantități mari de mâncare sau tocănițe. Ar trebui să existe câte una în fiecare gospodărie. Și sper că ați înțeles bine — nu e vorba despre o oală puțin mai mare, ci una uriașă.

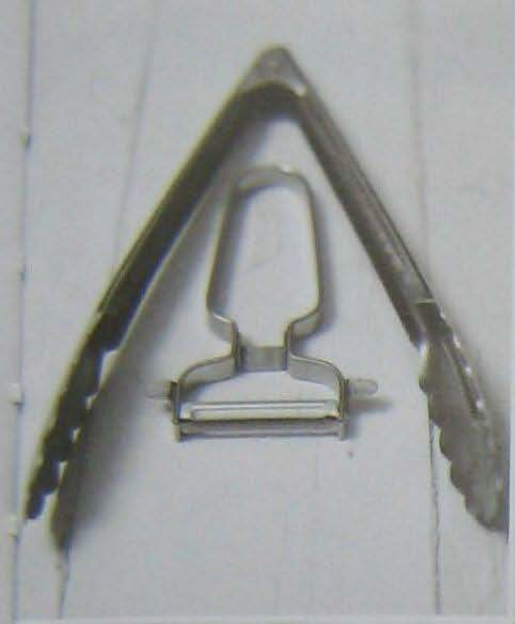
Tigăi antiaderente Tigăile cele mai bune au un înveliș antiaderent, fundul gros și mâner rezistent la căldură. Cred că merită să investiți în câteva astfel de vase de diferite mărimi, fiindcă pot fi folosite la atâtea lucruri. Nu uitați să folosiți linguri de lemn, care nu afectează suprafețele antiaderente. Dacă le agățați în loc să le așezați una peste alta, tigăile vor rămâne în stare bună.

O răzătoare bună În prezent se găsesc niște răzătoare moderne fantastice. Sunt nemaipomenite pentru a rade coaja de la fructe și tot felul de lucruri, de la ciocolată la caşcaval și nucșoară. Însă atenție la degete, fiindcă răzătoarea poate fi extrem de ascuțită.

Mixer pentru salată Multe persoane nu cumpără așa ceva, însă aparatele pentru amestecat salata sunt foarte importante pentru a prepara niște salate nemaipomenite. După ce spălați frunzele de salată, între acestea nu e bine să rămână apă, fiindcă vor fi insipide și sosul nu se va lipi de ele.

Boluri de amestecat Vreau să cumpărați un set întreg — fie din acelea ieftine, de metal, fie de porțelan. Le veți folosi tot timpul pentru a amesteca, marina și depozita alimentele în frigider. Căutați boluri cu unități de măsură în interior.

Planşetă de tocat Străduiți-vă să luați o planșetă de tocat groasă, din lemn. Poate fi destul de costisitoare (puteți s-o cereți cadou de ziua dvs.!), dar o veți folosi toată viața și va îmbătrâni frumos alături de dvs. Deși mai puțin frumoasă, e importantă și o planșetă din plastic pentru pește și carne, care să încapă în mașina de spălat vase.



salate

LUMEA SALATELOR

Cred că n-am ajuns să explorăm lumea salatelor nici măcar pe jumătate; este ca și cum i-am fi întrebat pe membrii formației Beatles în anii '60 dacă au rămas în pană de melodii! Sunt încă atât de multe lucruri de încercat, atât de multe lucruri care ne pot stârni entuziasmul. Orice e posibil și, ca să fim sinceri, câți dintre noi se aventurează să încerce și altceva decât o salată simplă de lăptuci, roșii, eventual cu câteva feliuțe de ardei și ceapă verde? Avem impresia că salata nici nu contează prea mult, că e o simplă garnitură. Sper că până la sfârșitul acestui capitol veți înțelege cu adevărat minunata lume a salatelor. Puteți folosi atâtea ingrediente extraordinare — nu doar niște frunze plicticoase de salată verde și câteva felii de roșii.

Anul acesta am ținut un seminar despre salate la Fifteen, iar primul lucru pe care l-am făcut a fost să prepar cea mai plictisitoare salată cu putință, prefăcându-mă foarte entuziasmat; apoi i-am invitat pe toți cei de față să guste din ea. „Cum vi se pare?" i-am întrebat. La început au rămas tăcuți, apoi au început să comenteze: „Rustică", „Plină de culoare", „Puțin cam... ieftină", „Simplă, dar gustoasă..." La Fifteen îi încurajăm pe toți să spună ce cred cu adevărat — ce părere au despre aromele și texturile ingredientelor, ce le place și ce nu — și totodată să fie total deschiși față de ideile noi. Dar atunci băieții și fetele erau la început și nu prea știau dacă așteptam ca ei să spună că salata mea era nemaipomenită sau mizerabilă. În cele din urmă, cineva a zis: „Știi, e cam plicticoasă. Parcă nu-mi spune nimic..." În sfârșit! S-a dat semnalul. Dintr-odată, toată lumea a prins curaj și a fost de acord cu primul. E cât se poate de adevărat: salatele preparate fără dragoste și atenție au acest mare defect — sunt plicticoase.

Mi-ar plăcea să pot spune că salata de salată verde, castraveți, roșii și eventual cu puțin ardei sau morcov ras, e doar o amintire de acum douăzeci de ani, dar ea continuă să fie salata cea mai comună din Marea Britanie; e garnitura obișnuită pe care o primești atunci când comanzi pește sau friptură cu cartofi prăjiți la majoritatea localurilor mai puțin pretențioase. Dar dacă priviți puțin în jur, veți vedea că există atâtea ingrediente fantastice — italienești, thailandeze și așa mai departe. Nu există absolut nici un motiv pentru care o salată să nu fie la fel de interesantă ca orice alt fel de mâncare.

Sunt șanse ca salata aceea demodată să aibă alături o lingură de sos, cum ar fi sosul-cremă Heinz (un gen de maioneză). Când am început filmările la serialul TV *Jamie's School Dinners*, copiii nu mâncau salate deloc, fiindcă cele cu care erau obișnuiți nu aveau sos. Cum să ne supărăm pe copii că nu le place salata de vreme ce n-are nici un gust? O salată fără sos e doar o grămadă de legume tocate. E adevărat că un morcov poate fi transformat într-o salată de morcovi nemaipomenită, însă nu atunci când îl tăiați bucăți mari. Morcovul trebuie tăiat felii subțiri, delicate, cu o textură crocantă. După ce le-am arătat copiilor niște salate gustoase, simțeam că mi se frânge inima

de fiecare dată când îi auzeam spunând: „Ce bună e! N-am mâncat niciodată salată" și mai cereau o porție. Apoi i-am învățat să-și facă singuri așa ceva și astfel salatele au intrat în viața lor pentru totdeauna. Nu e deloc nepotrivit să puneți pe masă o salată în fiecare zi. Cel mai interesant este că-i puteți antrena și pe copii în prepararea ei, rugându-i să rupă frunzele sau să le amestece, ori să agite sosul într-un borcan. Își vor asuma cu bucurie sarcinile încredințate și vor mânca salata fără să facă mofturi.

Ca orice alt fel de mâncare, o salată este la fel de bună pe cât sunt ingredientele ei. Cumpărați ingrediente proaspete, colorate și de sezon, apoi gândiți-vă cum veți combina diversele gusturi: sărat, dulce, acru, amar. Cu sute de ani în urmă, mâncărurile aveau un gust amar mult mai pronunțat, dar ne-am dezobișnuit de el din cauza cantităților mari de zahăr și sare din alimentele procesate. În realitate, frunzele amărui precum cele de păpădie, cicoare de Treviso sau radicchio conferă o aromă deosebită unei salate, mai ales când o echilibrați cu ceva dulce-acrișor, precum oțetul balsamic, dar ele sunt totodată extrem de benefice pentru sănătate — mai ales pentru curățarea ficatului; iar dacă ficatul dvs. este fericit, întregul corp este fericit! Luați în considerare și gustul piperat. Nu cu mult timp în urmă, în Anglia nu se auzise de rucola, deși creștea de la sine în toate gardurile vii. Iar în zilele noastre se găsește la orice supermarket. În plus, puteți să combinați texturi diferite — ingrediente contrastante moi și crocante, aspre și delicate…

Să înțelegem aromele

Vreau să vă ajut să înțelegeți aromele, precum și toate ingredientele unei salate, de la brânză (nu mă refer la o mână de brânză Cedar rasă, ci la brânză sărată, o brânză cremoasă adăugată la sos sau niște mozzarella proaspătă, răcoritoare) până la nuci, semințe prăjite, murături și leguminoase. Puteți folosi pește — crud, fiert, afumat sau chiar din conservă, de exemplu ton — sau fructe de mare la grătar; carne, de la fâșii de confit rece de rață sau de pui la grătar până la costiță crocantă și cărnuri conservate precum prosciutto, bresaola și salam. De asemenea, în salate puteți adăuga fructe — de pildă, puteți combina mandarine cu carne afumată sau mure și rodii cu vânat afumat sau rață.

Dar ceea ce vreau în primul rând este să fiți deschis, creativ și să înțelegeți că unele ingrediente se potrivesc de minune cu altele, precum somon afumat și lămâie, ardei iute și mentă, nuci și brânză, portocală și rață, smochine cu prosciutto și mozzarella. Puțin îmi pasă ce se spune despre salate — dacă sunt asezonate în mod inteligent și combină arome sau texturi diferite, precum sărat și dulce, crocant și moale, amar și afumat, vor fi un adevărat deliciu.

Ingredientele unei salate

Frunze

Majoritatea oamenilor asociază salata cu frunzele de salată verde. Toată lumea cunoaște salata verde sub formă de căpățână, cu mijlocul crocant și frunzele din exterior desfăcute, salata „frunză de stejar" (cu foile de forma unor frunze de stejar, tivite cu roșu), salata creață și salata iceberg, care formează buchete strânse și e crocantă, dar destul de fadă — toate sunt ingrediente bune, dar cu nimic excepționale. Dacă vă uitați în jur, veți descoperi că există frunze cu mult mai interesante, care conferă unei salate culoare, dulceață, o textură crocantă, un gust amărui sau iute.

Salata romană, cu frunze lungi și crocante, bine strânse, împreună cu sora ei mai mică, salata verde fără căpățână, reprezintă următorul pas în lumea salatelor. Salata romană este vedeta celebrei salate Caesar, iar cu salata verde fără căpățână se poate prepara un cocktail de creveți fantastic.

Frunzele cu o aromă proaspătă, ușor amăruie, se potrivesc mai ales cu ingrediente sărate, consistente sau cremoase și în general vă oferă mai mult decât gustul lor. Frunzele interioare alb-gălbui ale andivei au o textură primăvăratică încântătoare, cicoarea este nemaipomenit de crocantă, frunzele de păpădie au o formă lunguiață uluitoare, iar salata italiană radicchio încântă prin culoarea ei rubinie și gustul amărui. Rucola are o aromă iute, piperată, puțin prea tare dacă nu o combinați cu altceva, dar puteți adăuga o cantitate mică într-o salată ca să-i dați un gust deosebit. Același lucru e valabil și pentru creson sau untișor, cu frunzele lui frumoase de culoare verde-închis, care conferă eleganță oricărei salate. Frunzele picante ca cele de mai sus merg foarte bine cu un sos dulce, dar suportă și arome iuți, precum muștarul sau hreanul.

Frunzele tinere de spanac și frunzulițele de sfeclă mangold brăzdate de vinișoare roșii au o aromă nemaipomenită. Frunzele de muștar sunt lungi și verzi, cu margini purpurii și un gust ușor picant. Apoi mai este măcrișul, o veche legumă cu frunze aproape dată uitării, cu o aromă incredibilă de lămâi proaspete.

Aveți la îndemână atâtea posibilități, încât nu există nici o scuză! Încercați să folosiți altceva decât de obicei. Și, apropo, nu uitați că frunzele interioare sau mugurii de la aproape orice legumă sunt nemaipomeniți în salate. Varza de Savoia e fantastică, la fel ca și orice alte frunze tinere din familia verzei. Frunzulițele de sfeclă comestibilă sunt extraordinare. Se pot folosi și florile comestibile sau mlădițele crețe de pe tulpina de mazăre. Delicioase sunt și pătrunjelul, feniculul, menta, mărarul, chiar și vârfurile de cimbru sau maghiran. (Evitați însă florile de cartof, care nu sunt prea bune pentru sănătate — cartofii fac parte din familia solanaceelor și părțile aeriene sunt otrăvitoare, deși nu mortale). Dacă în ultimii douăzeci de ani ați mâncat doar salate plicticoase, nu e cazul ca și în viitorii douăzeci de ani să faceți la fel!

Prepararea și spălarea frunzelor de salată

Frunzele de salată trebuie spălate, fiindcă nu se știe niciodată cu ce au fost stropite, cine le-a atins sau ce s-a cuibărit în ele! În zilele noastre e bine să spălați și salatele cumpărate de la supermarket, chiar dacă scrie că sunt „prespălate". Am auzit de la nutriționiști și persoane care lucrează la supermarket-uri că majoritatea salatelor comercializate acolo au fost spălate cu substanțe chimice similare clorului, care îndepărtează bacteriile, dar și elementele nutritive. Prin urmare, e mai bine să ne ferim de ele. Însă indiferent ce salată cumpărați și de unde, va trebui s-o spălați — îmi pare rău că v-am dat vești proaste, dar trebuia să fiu sincer!

În primul rând, verificați dacă chiuveta este curată, apoi umpleți-o cu apă rece. Frunzele de salată sunt destul de fragile și se pot rupe ușor dacă nu le mânuiți cu atenție. Puneți frunzele în apă. Suflecați-vă mânecile și întoarceți

frunzele ușor, apoi așezați o sită deasupra unui castron și puneți frunzele în ea, ca să se scurgă. Uitați-vă pe fundul chiuvetei. Dacă s-a strâns multă murdărie, va trebui să repetați operația până când apa rămâne curată, pentru a fi sigur că ați îndepărtat toată mizeria. Când frunzele sunt curate și scurse, trebuie să le uscați bine, altfel salata va fi îmbibată cu apă.

Dispozitivele pentru uscat salata sunt puțin costisitoare și usucă frunzele în câteva secunde, dar dacă nu aveți așa ceva, puteți folosi un șervet de bucătărie. Țineți frunzele astfel pregătite în frigider sau într-un castron, acoperite cu un șervet umed, până când le veți folosi. O dată sau de două ori pe săptămână eu iau o grămadă de frunze de salată și ierburi pe care le spăl și le usuc. Apoi scot sertarul de plastic din partea de jos a frigiderului, îl căptușesc cu șervete de bucătărie și așez acolo iubitele mele frunze de salată. Dacă aveți grijă de ele, își vor păstra prospețimea timp de două până la patru zile. Îmi place tare mult să am oricând la îndemână un amestec de frunze de salată curate.

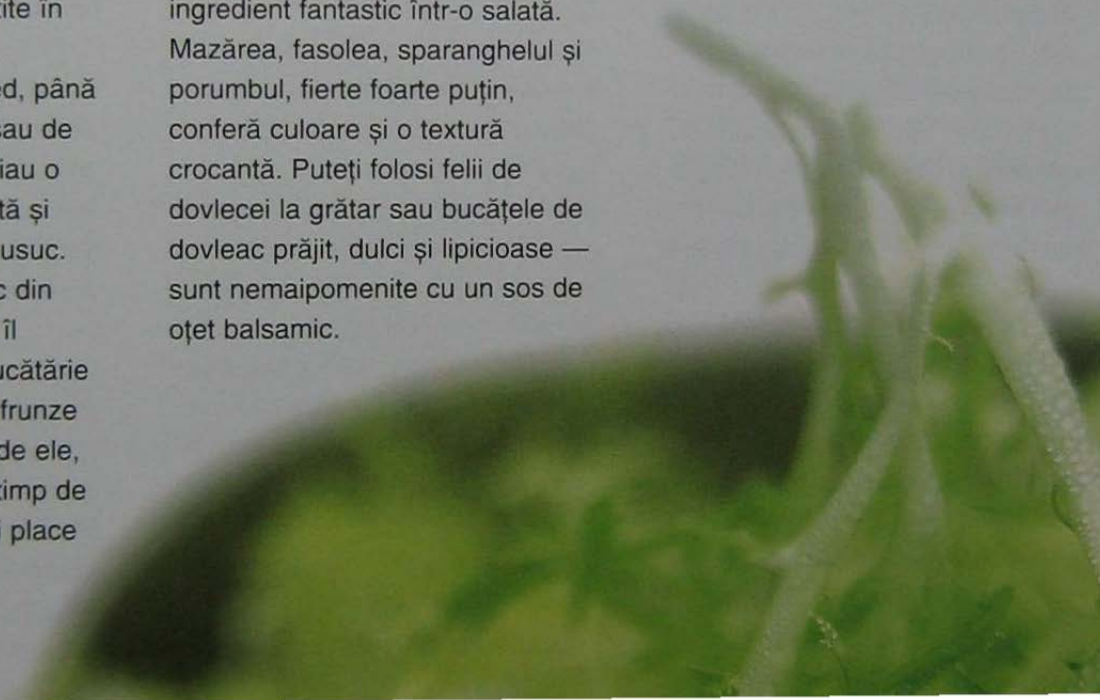
Legume

„N-am mai mâncat niciodată salată făcută doar din crudități", mi-a spus un elev atunci când bunul meu coleg Pete Begg ne-a prezentat una dintre salatele lui preferate (rețeta se găsește la pagina 43). Însă legumele crude sunt nemaipomenite într-o salată. Țineți însă cont de faptul că pot fi destul de tari, așa că trebuie tăiate felii foarte subțiri sau date pe răzătoare. Curățați ardeii de semințe, mai ales pe cei iuți, ca să nu aveți surpriza să vă ia gura foc.

Și legumele fierte pot fi un ingredient fantastic într-o salată. Mazărea, fasolea, sparanghelul și porumbul, fierte foarte puțin, conferă culoare și o textură crocantă. Puteți folosi felii de dovlecei la grătar sau bucățele de dovleac prăjit, dulci și lipicioase — sunt nemaipomenite cu un sos de oțet balsamic.

Ierburi aromate

Pur și simplu le iubesc. Atât de mult, încât le-am dedicat două pagini la sfârșitul cărții (vezi paginile 432-433). Ierburile aromate delicate merg de minune în salate — e suficient să le rupeți bucățele în ultimul moment. Ierburile mai lemnoase și mai tari, precum dafinul, rozmarinul și cimbrul, merg mai bine la mâncăruri gătite, deși puteți adăuga în salate vârfuri de cuțit de rozmarin și cimbru, tocate foarte mărunt (mai ales alături de o brânză sărată, sfărâmicioasă).



Sosuri

Ce este un sos? Din punctul meu de vedere, este ceea ce leagă ingredientele salatei, dându-i unitate. Pune în evidență aromele și totodată le intensifică. Într-o zi făceam o tocăniță de pui, care clocotea în cuptor, așteptând strugurii și tarhonul pe care urma să le adaug spre sfârșit. Fiind cu capul în nori, am amestecat strugurii și tarhonul cu lămâie și ulei, plus sare și piper, de parcă aș fi făcut salată. Abia după ce le-am vărsat peste pui mi-am dat seama de greșeală, dar am mâncat totuși tocănița și mi s-a părut pur și simplu incredibilă. Tarhonul pe care-l folosisem cu toată convingerea ca ingredient pentru salată avea alt gust decât atunci când îl foloseam pe post de condiment. Tocănița a fost absolut delicioasă și peste o săptămână figura în meniul de la restaurant!

Cel mai interesant a fost faptul că niciodată nu mă gândisem că tarhonul ar fi putut fi atât de special. Era însă nevoie de puțină consistență, așa că pe lângă struguri am mai adăugat niște parmezan. Era bun, dar tot mai trebuia ceva, așa că am încercat niște brânză ricotta sărată — și a fost perfect. Chiar le-am oferit o porție unor critici culinari și le-a plăcut. Cu numai patru ingrediente (însă de o calitate excepțională) — ricotta, struguri, tarhon și sos cu lămâie și ulei — puteți prepara o salată nemaipomenită. E foarte simplă, dar „bagheta magică" este sosul.

Există mii de sosuri gata preparate, majoritatea mustind de usturoi uscat, ierburi fade și oțet ieftin, plus tot soiul de emulsifianți gen amidon și gumă. Cu doar jumătate din prețul unui borcan de sos, puteți cumpăra ingredientele de bază pentru propriul dvs. sos, mult mai bun decât orice produs din comerț, indiferent ce ar scrie pe etichetă. Vă mai trebuie doar un borcan gol în care să amestecați sosul.

Ulei

Pe când eram copil, uleiul de măsline era ceea ce se punea în urechi înainte ca asistenta să le curețe cu seringa! Prin urmare, până la vreo 14 ani, sosul cu care eram obișnuit consta din patru părți ulei de floarea-soarelui plus o parte oțet de malț și o lingură uriașă de semințe de muștar. Era destul de agresiv; acum însă există atâtea feluri fantastice de ulei și oțet, care vă permit să preparați sosul dorit — delicat, picant sau fructat.

Uleiul de măsline are o culoare profundă, verde sau aurie, putând fi delicat și aromat, cu gust de fructe sau piperat, în funcție de țara sau zona din care provine, de soiul măslinelor și de gradul de rafinare. Dacă e posibil, folosiți ulei extravirgin, acesta având cea mai bună aromă. Ori încercați uleiul de avocado — verde-deschis, dulce și cu un ușor iz de nucă.

Uleiul de floarea-soarelui, uleiul vegetal și cel de arahide sunt foarte bune pentru un sos vinegretă simplu. Nu au arome puternice și se potrivesc cu aproape orice ingredient.

Uleiul de nuci și cel de alune dau salatelor o aromă uluitoare, dar sunt puternice și destul de costisitoare; e bine să le combinați cu un ulei vegetal mai ușor, în proporția de 1 parte ulei de nuci și trei părți ulei vegetal.

Uleiul de susan este preparat din semințe de susan prăjite și zdrobite și este folosit foarte mult în bucătăria asiatică; fiind la rândul lui destul de puternic, e bine să-l diluați cu un ulei vegetal oarecare.

Oțet

Pe lângă oțetul de vin alb și de vin roșu și oțetul de cidru, care în general sunt de aceeași calitate ca vinul sau cidrul din care sunt preparate, puteți opta pentru oțetul de orez, folosit la salate și murături în toată Asia de est.

Oțetul balsamic, care poate fi produs doar la Modena, în nordul Italiei, este făcut din suc de struguri obținut prin presare, fermentat în butoaie de lemn timp de ani întregi, până când devine dulce și

consistent, păstrându-şi însă izul acrişor. Însă de fapt nici nu e nevoie să folosiţi oţet; puteţi opta pentru zeama de citrice. Cea mai bună e zeama de lămâie, fiind aproape la fel de acră ca oţetul, sau zeama de lămâi verzi.

Un sos de bază

Începeţi întotdeauna cu o proporţie de o parte oţet şi trei părţi ulei, plus câteva prafuri de sare şi piper. Puneţi ingredientele într-un borcan cu capac curat, şi agitaţi-le bine — sau bateţi-le într-un bol. Cu cât îl bateţi sau scuturaţi mai bine, cu atât sosul va fi mai emulsifiat şi ingredientele se vor separa mai greu. Dacă n-aţi adăugat produse lactate, ierburi proaspete sau usturoi crud, sosurile preparate în casă se pot păstra pe termen nelimitat la frigider; reţineţi însă că uleiul şi oţetul se vor separa, aşa că înainte de utilizare va trebui să le amestecaţi din nou.

Echilibrul

Turnaţi sos peste câteva frunze de salată şi gustaţi. E nevoie de mai mult oţet? Sau e prea acru? (În acest caz mai adăugaţi puţin ulei.) Continuaţi să gustaţi şi să echilibraţi. Căutaţi combinaţia corectă de ulei şi prospeţime dată de oţet care va scoate în evidenţă salata dvs. Apoi vedeţi dacă mai e nevoie de ceva: puţin ardei iute tocat, ceapă sau usturoi zdrobit? Ele dau sosului o notă rustică şi merg bine cu rădăcinoase sau carne. Sau ce-aţi spune despre nişte ierburi aromate tocate sau condimente măcinate? Coriandrul şi chimionul merg de minune într-un sos de genul celor din Orientul mijlociu. Însă mai întâi va trebui să le zdrobiţi. Prăjiţi puţin condimentele într-o tigaie uscată, până când îşi eliberează aroma (aveţi însă grijă să nu le ardeţi!), apoi puneţi-le într-un mojar şi pisaţi-le.

Poate că dvs. preferaţi clasicul muştar: mai blând, ca muştarul de Dijon, dulce şi cu boabe întregi, sau muştarul englezesc iute — însă puneţi doar o cantitate mică, dacă nu vreţi un sos cu gust puternic de muştar. Pentru a obţine un sos gros, cremos, adăugaţi o lingură de smântână sau iaurt.

Mie îmi place să iau un ingredient care e prea amar, sărat sau dulce şi să-l transform în ceva mai comestibil, echilibrându-l cu ajutorul unei arome diferite. Împreună cu elevii mei, am pus pe grătar nişte salată treviso, cu frunze amărui, care e înrudită cu radicchio. Gustul afumat (salata e şi mai bună dacă o frigeţi pe grătarul cu cărbuni) a mai tăiat din amăreală. Le-am dat elevilor din jur să guste din frunze, iar de pe feţele lor se putea citi cu uşurinţă! Salata era mult prea amară şi n-avea nici un haz. Apoi am preparat un sos picant, cu vârfuri de rozmarin, usturoi, oţet balsamic dulce şi nişte ulei de măsline cu un puternic gust fructat — şi s-a întâmplat un miracol. Ce schimbare! Dintr-odată, toată lumea ronţăia încântată din salata treviso cu sos! Reţeta o găsiţi în cartea mea *Cu Jamie în Italia.*

Asezonarea salatei, adică „degetele fermecate"

În primul rând, amestecaţi sosul cu salata chiar înainte de servire, altfel totul se va transforma într-un terci puţin apetisant. Dacă nu asezonaţi salata corespunzător, va avea un gust mizerabil; „corespunzător" înseamnă ca fiecare frunză şi fiecare ingredient să fie îmbrăcat, dar nu înecat în sos. Pentru aceasta, maeştri culinari pun mai întâi sosul în castron şi abia apoi adaugă salata, dar dacă nu ştiţi sigur de cât sos e nevoie, puneţi mai întâi salata şi apoi adăugaţi suficient sos cât să îmbrăcaţi în el toate ingredientele. După aceea introduceţi degetele (curate!) în castron şi amestecaţi salata uşor, foarte atent la ceea ce faceţi. Rotiţi mâinile, apoi scuturaţi degetele ca atunci când sunteţi nervos. Indiferent cum sunteţi — mare, mic, mai aspru sau mai blând — vreau să vă fluturaţi degetele astfel încât să asezonaţi salata fără să sfâşiaţi frunzele. Haideţi, încercaţi — chiar dacă citiţi această carte în pat! Iar dacă partenerul/partenera dvs. crede că aţi luat-o razna, faceţi-i cu ochiul şi spuneţi-i că aţi învăţat să faceţi vrăji!

Sos cu lămâie și ulei

Iată un sos clasic, delicat, bun la toate, delicios în salate cu ierburi aromate sau cu somon afumat. Pentru a profita de aroma lui, folosiți-l în intervalul de 24 de ore de la preparare.

3½ linguri zeamă de lămâie proaspăt stoarsă (zeama de la aproximativ o lămâie)
10 linguri ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți zeama de lămâie și uleiul într-un borcan și adăugați condimentele. Înșurubați strâns capacul și scuturați borcanul. Încercați sosul pe o frunză de salată și potriviți condimentele.

Sos cu oțet balsamic

Excepțional pentru salate italienești, salate din frunze verzi și antipasti (aperitive).

3½ linguri oțet balsamic bun
10 linguri ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți oțetul balsamic și uleiul într-un borcan, condimentați și scuturați bine. Încercați sosul pe o frunză de salată și potriviți condimentele, dacă e nevoie.

Sos sicilian

E nemaipomenit cu o salată caldă de ton la grătar sau cu fructe de mare. Nu trișați — stoarceți chiar dvs. portocalele!

1½ linguri zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
1½ linguri zeamă proaspăt stoarsă de portocale obișnuite sau roșii
10 linguri ulei de măsline extravirgin
câteva vârfuri de cuțit de oregano uscat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți toate ingredientele într-un borcan și scuturați bine. Gustați sosul și potriviți condimentele.

Sos franțuzesc cremos

Merge de minune cu salate din frunze verzi și frunze amărui, ca andiva sau radicchio.

5 linguri oțet de vin alb
4 linguri ulei de nuci
115 ml smântână
o linguriță muștar de Dijon
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână de frunze de pătrunjel tocate
8 linguri ulei de măsline extravirgin de cea mai bună calitate

Puneți toate ingredientele într-un borcan. Scuturați, gustați și condimentați din nou dacă e nevoie. Poate fi nevoie să adăugați puțin oțet sau ulei.

Sos picant cu oțet

E delicios în salate cu brânză sau cu friptură rece de vită.

8 linguri oțet de vin alb
2 cuișoare
1 anason stelat
10 linguri ulei de măsline extravirgin de cea mai bună calitate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Turnați oțetul într-o tigaie și adăugați cuișoarele, anasonul stelat și puțină apă. Aduceți la fierbere și lăsați să fiarbă până când lichidul scade la jumătate. Lăsați oțetul să se răcească, apoi turnați-l într-un borcan. Adăugați uleiul, sare și piper. Înșurubați bine capacul și scuturați borcanul. Gustați și mai adăugați ulei sau oțet, dacă e nevoie.

Sos japonez

E grozav cu tăiței reci sau salată caldă de calamar.

70 g ceapă, curățată și tocată mărunt
3 linguri sos de soia
2 linguri oțet de orez
½ linguriță zahăr tos
¼ linguriță pulbere de muștar englezesc
1 lingură ulei din sâmburi de struguri
1 lingură ulei de susan
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Amestecați toate ingredientele într-un borcan cu capac. După ce s-a dizolvat sarea, adăugați 2 linguri de apă, scuturați și condimentați din nou dacă e nevoie.

Sos cu ardei iuți copți

E fantastic cu o salată din rădăcinoase crocante și cu ierburi aromate.

3 ardei iuți proaspeți roșii
10 linguri ulei de măsline extravirgin
3½ linguri zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
frunzele de la o legătură mică de mentă proaspătă, tocate mărunt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Împungeți ardeii iuți cu vârful unui cuțit ascuțit — astfel nu vor exploda în timpul coacerii. Folosind o pereche de clești, țineți ardeii, pe rând, în flacăra de la aragaz până când se înnegresc și se acoperă de băşicuțe. Dacă nu aveți un aragaz clasic, frigeți-i sub grătarul fierbinte. Apoi puneți ardeii într-un bol mic, acoperiți cu folie de plastic și lăsați-i să stea 15 minute în aburi. Astfel se vor curăța foarte ușor.

Curățați ardeii, tăiați-i și îndepărtați toate semințele albe. Aruncați-le, apoi tocați mărunt pulpa ardeilor. Puneți-i într-un bol, adăugați uleiul, zeama de lămâie și menta și amestecați bine. Condimentați după gust.

Maioneză

1 ou ecologic mare
o linguriță muștar de Dijon
circa 565 ml ulei de măsline
o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Maioneza nu este chiar un sos, fiindcă poate fi folosită la tot felul de preparate, dar m-am gândit să pun aici rețeta de bază ca să vă fie la îndemână, atât pentru capitolul de față, cât și pentru restul cărții. Maioneza merge de minune cu salata coleslaw (vezi pagina 38) și alte salate robuste, dar e delicioasă și cu o tocăniță de pește (vezi pagina 208) sau crostini cu crab (vezi pagina 273). Cel mai bun lucru în legătură cu maioneza este faptul că o puteți modifica după plac, adăugând ierburi aromate, mirodenii sau usturoi. La început poate fi destul de greu să o nimeriți, dar cu puțină perseverență veți reuși!

Primele dăți când faceți maioneză, vă recomand să înlocuiți jumătate din uleiul de măsline cu un ulei vegetal sau ulei de floarea-soarelui. Pentru început, adăugați uleiul vegetal sau de floarea-soarelui, picătură cu picătură, trecând la uleiul de măsline abia după ce maioneza începe să se lege. Cu alte cuvinte, dacă maioneza se taie, n-o să pierdeți minunatul (și costisitorul) ulei de măsline. Când căpătați mai multă încredere, puteți mări cantitatea de ulei de măsline la 425 ml, folosind doar 140 ml ulei vegetal sau de floarea-soarelui. Când vă simțiți stăpân pe procedură, folosiți numai ulei de măsline. Puteți chiar să treceți la ulei de măsline extravirgin; astfel maioneza dvs. va avea o aromă mai puternică.

P.S. Maioneza la borcan nu e rea — și eu mai folosesc uneori, când mă grăbesc — dar la ocazii speciale nimic nu se compară cu sosul preparat de dvs.!

Puneți gălbenușul de ou și muștarul într-un castron și amestecați-le — puteți folosi robotul de bucătărie sau un tel clasic. În timp ce amestecați, începeți să adăugați uleiul de măsline, foarte încet, picătură cu picătură, având grijă să încorporați fiecare strop înainte de a-l adăuga pe următorul. După ce ați adăugat circa 3 linguri de ulei și amestecul începe să se îngroașe, puteți turna restul de ulei într-un fir subțire, continuu. Poate fi de ajutor să rugați pe cineva să țină castronul în timp ce dvs. turnați ulei și amestecați.

Dacă maioneza se taie, o puteți reface adăugând puțină apă fierbinte, dar după părerea mea cel mai bine este să o luați de la început și, când începe să se îngroașe, adăugați treptat maioneza tăiată. Astfel n-o să faceți risipă de ingrediente!

După ce ați încorporat tot uleiul, adăugați niște zeamă de lămâie și condimentați după gust. Când maioneza e gata, puneți-o imediat în frigider și țineți-o acolo până la utilizare.

Salată crocantă simplă

2 porţii

- o mână de fasole verde fină
- sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat
- o căpăţână de salată romană
- ½ castravete
- un morcov
- o tulpină fragedă de ţelină, împreună cu frunzuliţele galbene
- o mână de frunze de pătrunjel proaspăt
- sos cu oţet balsamic, sos cu lămâie şi ulei sau sos franţuzesc cremos (vezi reţetele la pagina 24)

Curăţaţi fasolea verde de capetele dinspre tulpină, lăsând codiţele, şi fierbeţi-o timp de 3-4 minute în apă clocotită şi sărată, apoi scurgeţi-o şi lăsaţi-o deoparte să se răcească. Între timp, spălaţi şi uscaţi frunzele de salată. Curăţaţi castravetele şi morcovul. Tăiaţi castravetele în două pe lungime şi îndepărtaţi partea din mijloc. Tăiaţi castravetele şi morcovul felii subţiri. Tăiaţi tulpina de ţelină felii subţiri, pe lungime.

Pentru a servi, amestecaţi toate ingredientele şi adăugaţi o cantitate suficientă din sosul ales, având grijă ca legumele să fie îmbrăcate în sos.

Salată simplă de verdețuri

Curățați bulbul de fenicul, punând frunzele deoparte, și tăiați-l felii subțiri. Spălați și uscați frunzele de rucola, păpădie, creson și sfeclă. Îndepărtați capetele lemnoase ale firelor de sparanghel (se vor rupe în mod natural exact acolo unde trebuie). Folosind un dispozitiv pentru curățare rapidă, tăiați fiecare fir de sparanghel în fâșii subțiri.

Puneți fâșiile de sparanghel într-un bol împreună cu feliile de fenicul, frunzele de fenicul, frunzele de salată și ierburile. Adăugați sos și amestecați bine totul, având grijă ca toate ingredientele să fie îmbrăcate în sos. Asta-i tot. Simplu, dar deosebit!

2 porții

½ bulb fenicul
o mână de rucola
o mână de frunze de păpădie
o mână de creson
o mână de frunzulițe de sfeclă
4 fire de sparanghel
o mână de hasmațuchi sau pătrunjel proaspăt
sos cu lămâie și ulei sau sos franțuzesc cremos (vezi rețetele la pagina 24)

Salată fantastică de cartofi și hrean, cu ierburi aromate și bresaola

Salata asta îmi place la nebunie. Puteți s-o serviți ca pe un aperitiv delicat la o petrecere sau, și mai bine, ca pe o gustare rapidă sâmbătă la prânz. Dacă găsiți la piață hrean proaspăt, trebuie neapărat să-l încercați — are un iz iute nemaipomenit, care înțeapă nările. În prezent, bresaola se găsește la aproape orice supermarket, deci procurarea ei n-ar trebui să fie o problemă, și e o carne destul de slabă.

Fierbeți cartofii noi într-o oală cu apă clocotită și sărată. Scurgeți-i și lăsați-i 5 minute să se răcească puțin, în timp ce pregătiți restul ingredientelor.

Turnați cea mai mare parte din zeama de lămâie într-un castron mare și adăugați un praf de sare, niște piper, țelina, pătrunjelul tocat și hreanul. Adăugați smântâna. Tăiați cartofii în jumătăți sau sferturi cât sunt calzi și puneți-i în castron. Condimentați atent cu sare și piper, apoi amestecați bine totul. Gustați și, dacă e nevoie, mai adăugați niște zeamă de lămâie; trebuie să găsiți echilibrul potrivit între lămâie și hrean. Aromele se vor armoniza în timp ce ingredientele salatei stau în sos.

Între timp, așezați pe fiecare farfurie câte 6 felii de bresaola sau friptură rece de vită, ușor suprapuse, puneți deasupra niște salată, apoi trageți în sus marginile feliilor de carne, ca în imaginea alăturată. Presărați tarhon și frunze de țelină, stropiți cu puțin ulei de măsline și serviți.

4 porții

700 g cartofi noi, răzuiți de coajă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la 2 lămâi
½ tulpină fragedă de țelină, tăiată felii subțiri, plus frunzulițele galbene
o legătură de pătrunjel proaspăt
2-3 linguriță cu vârf de hrean ras
3 linguri cu vârf de smântână
24 felii de bresaola (mușchi file de vită sărat și uscat la aer) sau friptură rece de vită
o legătură de tarhon proaspăt
ulei de măsline extravirgin

Salată de roșii

De ce aveți nevoie pentru a prepara o salată bună de roșii? Firește, de niște roșii bune. Din fericire, astăzi avem la dispoziție atât de multe sortimente de roșii, de mărimi și culori diferite — roșii, galbene, mari, mici, cărnoase, subțiri, rotunde, lunguiețe — încât o salată de roșii nu va fi niciodată plictisitoare! Când mai mergeți la supermarket, uitați-vă în jur cu mai multă atenție și veți fi surprins câte feluri de roșii se găsesc. Eu folosesc întotdeauna roșii de diferite forme și dimensiuni; pe unele pe tai sferturi, pe altele felii groase, pe altele bucăți neregulate. Roșiile cherry foarte mici le las întregi, iar pe cele mai mari le tai în sferturi. Să vă dau un pont: când le presărați cu sare, roșiile devin mai zemoase și capătă o aromă mai puternică, așa că e bine ca înainte de a face salata să le sărați și să le lăsați să stea 20 de minute. Încercați, veți observa diferența.

Îmi place foarte mult să pun busuioc în această salată. Merge de minune cu roșiile. Păstrați câteva frunzulițe ca să decorați salata înainte de servire, iar pe cele mai mari rupeți-le pe din două și amestecați-le în salată. După mine, din salata de roșii nu trebuie să lipsească ardeii iuți, plus câteva frunze de maghiran și puțin usturoi tocat mărunt — nu puneți prea mult, fiindcă usturoiul crud are o aromă pătrunzătoare. Adăugați ulei și oțet (balsamic, dacă doriți) și gata.

Tăiați roșiile în bucăți neregulate — mici, cât o roșie cherry, sau mai mari — fiți îndrăzneț! Presărați-le cu sare de mare, ceva mai multă decât ați pune de obicei. Nu veți consuma toată sarea respectivă, rolul ei este doar să extragă aroma intensă a roșiilor. Puneți roșiile într-o sită, deasupra unui castron, și lăsați-le să stea 20 de minute, ca să se scurgă excesul de apă și sare. Apoi aruncați lichidul scurs, ștergeți castronul și puneți în el roșiile. Asezonați-le cu o cantitate generoasă de ulei de măsline extravirgin cu gust picant și puțin oțet balsamic sau cu ierburi aromate. Adăugați piper, ardeiul iute, maghiranul, usturoiul și frunzele mari de busuioc, rupte bucăți. Amestecați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie. Transferați roșiile pe un platou mare, stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin și presărați deasupra frunzele de busuioc mici.

P.S. Resturile de salată se pot consuma cu spaghete fierbinți — un deliciu!

4 porții

- 4 mâini mari de roșii de diverse feluri
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- ulei de măsline extravirgin cu gust picant
- oțet balsamic sau cu ierburi aromate
- un ardei iute roșu proaspăt, tăiat în două, curățat de semințe și tăiat felii subțiri
- o lingură de maghiran proaspăt, tocat
- ½ cățel de usturoi, curățat și tocat mărunt
- o mână mare de busuioc proaspăt

Salata cu ou — din nou

4 porții

Ca să fiu sincer, în tinerețea mea, salatele cu ou și sandvișurile cu ou nu-mi stârneau decât dezgust! Niște ouă răscoapte amestecate cu puțină maioneză veche — nu mă inspirau deloc. Însă cred că ar merita să reinventăm umila salată cu ou, într-un fel care s-o facă incitantă și delicioasă. Bunul-simț ne spune să folosim ouă ecologice, cât se poate de proaspete și frumoase; altfel nici nu merită să ne apucăm de treabă. Și să nu credeți că trebuie să vă limitați la ouă de găină: încercați ouă de rață, gâscă sau prepeliță, care astăzi se găsesc ușor. Fiți creativ, alungați monotonia! Îmi place să servesc această salată ca pe o gustare înainte de cină sau singură, cu pâine prăjită de bună calitate.

Fierbeți câte două **ouă** de persoană în apă foarte puțin sărată, până când rămân puțin moi la mijloc. Sarea împiedică ouăle să crape. Un ou mare de găină fierbe în 8 minute, un ou de gâscă mijlociu în 12 minute, un ou de rață în 9 minute, iar un ou de prepeliță în doar 2 minute. După ce le-ați fiert, puneți ouăle în apă rece ca să opriți imediat procesul de fierbere. Scurgeți-le și curățați-le, apoi tăiați fiecare ou în două și așezați jumătățile cu gălbenușul în sus pe un platou de servit. Indiferent dacă folosiți **maioneză** preparată în casă (vezi pagina 26) sau cumpărată, puteți să-i adăugați mai multă savoare, amestecând 6 linguri de maioneză cu coaja rasă de la o **lămâie** și cu zeamă de lămâie cât să devină puțin acrișoară. Condimentați cu **sare** și cu **piper** negru proaspăt măcinat. Maioneza va fi ceva mai lichidă decât de obicei, din cauza sucului de lămâie, dar asta nu-i o problemă. Acoperiți fiecare jumătate de ou cu maioneză și presărați deasupra puțin piper negru.

Salata cu ou poate fi servită în mai multe feluri. În primul rând, luați două legături mari de **creson**. Alegeți-l, spălați-l și uscați-l în storcătorul de salată. Serviți alături de ouă. Puteți folosi și **anșoa**; luați niște fileuri de anșoa în ulei spaniole sau italienești, de bună calitate, și marinați-le timp de o oră în puțin **vin alb** cu **pătrunjel** proaspăt, tocat. Scoateți fileurile din marinată și serviți câte două fileuri de persoană împreună cu salata de ou și creson. O variantă este să prăjiți câteva feliuțe subțiri de **costiță afumată** până când devin crocante, apoi să le așezați pe marginea farfuriei. Serviți cu felii rotunde de **pâine prăjită** fierbinte.

Salată crocantă de sfeclă crudă cu brânză feta și pere

Majoritatea oamenilor, când vine vorba de sfeclă, se gândesc la niște bucăți mari mustind de oțet, scoase din borcan, și strâmbă din nas! Dar amintiți-vă că numai sfecla murată are gust de oțet! Dacă o fierbeți sau o prăjiți, va fi dulce și zemoasă. Sfecla crudă e fantastică în salate; are o aromă profundă, minerală, e foarte crocantă și, firește, are niște culori incredibile! Știați că se găsește sfeclă aurie și sfeclă vărgată, nu doar roșie? Căutați la piață sau cumpărați semințe de sfeclă și cultivați chiar dvs.

Aveți grijă să purtați un șorț de bucătărie atunci când tocați sfecla, iar după ce ați terminat să spălați planșeta de tocat și să vă spălați bine de mâini, altfel veți lăsa peste tot amprente roșii. Dacă nu sunteți încă un maestru al cuțitului, cumpărați un dispozitiv de tăiat legumele sub formă de bețișoare (mandolină) de la un magazin specializat. Astfel treaba o să meargă repede.

Turnați peste bețișoarele de sfeclă și pere niște sos de lămâie și ulei, apoi condimentați cu sare și piper. Gustați ca să vedeți dacă aromele sunt în armonie și pe gustul dvs.; dacă e nevoie, mai adăugați niște zeamă de lămâie pentru a echilibra dulceața perelor și a sfeclei.

Repartizați salata în 4 farfurii sau puneți-o pe un platou mare, fărâmițați deasupra brânza feta și presărați cu frunzulițe de mentă și semințe de floarea-soarelui, dacă doriți. E o salată simplă, dar absolut delicioasă.

4 porții

4 sfecle de mărime mijlocie, dacă e posibil de culori diferite, curățate de coajă și tăiate bețișoare (vezi pagina 431)
3 pere bine coapte (sau mere), curățate de coajă și căsuța cu sâmburi și tăiate bețișoare
sos de lămâie și ulei (vezi pagina 24)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
200 g brânză feta
o legătură mică de mentă proaspătă
opțional: o mână de semințe de floarea-soarelui

Rețeta mea preferată de salată coleslaw

Coleslaw este o salată retro foarte șic, cu condiția să combinați în modul potrivit feliile subțiri de varză, morcov și ceapă și să nu folosiți doar maioneză simplă; aroma trebuie îmbogățită cu zeamă de lămâie, pătrunjel tocat și eventual felii sau bețișoare de mere sau pere. Puteți folosi maioneză de calitate din comerț, fiindcă odată ce ați adăugat zeamă de lămâie și pătrunjel va avea un gust deosebit.

Lucrul neobișnuit în ceea ce privește salata coleslaw este că nu e pur și simplu asezonată la sfârșit cu sos, ci este compusă din legume și maioneză. Prin urmare, în loc să fie ușoară și delicată, e foarte consistentă. Dar dacă o preparați cum trebuie va fi delicioasă. Multe persoane preferă s-o cumpere gata făcută de la supermarket, dar nu e la fel ca salata preparată acasă. Aditivii îi dau un luciu anume — arată ca o vopsea groasă cu niște bucățele de ceva prin ea — iar varza de obicei este rasă și moale, în loc să fie tăiată felii subțiri și crocantă. Data viitoare când vreți să cumpărați salată coleslaw, mai bine luați ingredientele și încercați s-o preparați singur.

În ceea ce privește maioneza, puteți adăuga mai multă sau mai puțină, după cum preferați. Sunt sigur că rețeta aceasta o să vă lase cu gura căscată. E nemaipomenită cu miel sau cu o friptură cu cartofi în coajă ori cartofi prăjiți. Încercați-o și vă veți dori să nu fi cumpărat niciodată imitația aceea de la supermarket!

Fiind o legumă uniformă, varza e relativ ușor de tăiat fâșii, dar acestea trebuie să fie cât mai fine. Folosiți un cuțit ascuțit sau o mandolină (merită cu siguranță să vă cumpărați una). Aveți grijă la degete și folosiți instrumentul de protecție. Sau dacă aveți un robot de bucătărie (mie îmi place să tai varza cu Magimix), puteți termina în câteva secunde. După aceea puneți varza într-un castron și tăiați ceapa în același mod, amestecând-o la sfârșit cu varza.

În ceea ce privește morcovii și merele, puteți fie să le tăiați bețișoare, fie să le tăiați julien cu mandolina sau robotul de bucătărie. Adăugați-le în castronul cu varză și ceapă, împreună cu pătrunjelul tocat, zeama de lămâie, maioneza și muștarul. Gustați și condimentați, dacă e nevoie.

P.S. Odată am făcut o salată coleslaw delicioasă cu varză chinezească creață. Puteți folosi și varză roșie ruptă bucățele. Salata e foarte bună dacă o presărați cu niște semințe de floarea-soarelui sau nuci ușor prăjite.

6 porții

½ varză albă de la care ați îndepărtat cotorul și frunzele exterioare, tăiată sferturi
o ceapă mică roșie, curățată
3 morcovi spălați și curățați de coajă
2 mere roșii, spălate și curățate de căsuța cu sâmburi
o legătură mică de pătrunjel proaspăt
zeama de la una-două lămâi
2 linguri de maioneză (vezi pagina 26)
o linguriță cu vârf de muștar englezesc
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Salată grecească

Este o rețetă clasică foarte bună, care figurează în meniuri de ani întregi. Dacă puteți face un efort special ca să cumpărați roșii coapte și măsline cu sâmburi pe care să le curățați dvs., veți prepara o salată cu gust fantastic.

P.S. Poate că avocado nu figurează în rețeta autentică, dar mie mi se pare că pur și simplu se potrivește în această salată.

Tăiați roșiile în bucăți neregulate de circa 1 cm. Amestecați-le într-un castron cu măslinele, feliile de avocado, hașma, cea mai mare parte din oregano, puțin oțet, ulei de măsline, sare și piper, apoi lăsați-o să stea 5 minute.

Aruncați frunzele exterioare ale salatei, iar pe celelalte spălați-le și uscați-le. Rupeți bucăți frunzele mai mari; pe cele mici lăsați-le întregi. Puneți-le în castron, apoi asezonați cu sos de lămâie și ulei. Transferați salata pe un platou mare, lăsând feliile de avocado în castron. Pe acestea dispuneți-le pe marginea platoului — nu dintr-un motiv anume, ci pur și simplu ca fiecare din cei care stau la masă să apuce niște felii de avocado! Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin și presărați cu restul de oregano.

4 porții

6 roșii lunguiețe bine coapte
o mână de măsline negre
2 avocado curățate de coajă și de sâmburi, tăiate în două, apoi feliate și date prin zeamă de lămâie
o hașmă mare, curățată și tocată mărunt
o linguriță cu vârf de oregano uscat
oțet de vin roșu sau cu ierburi aromate
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o căpățână de salată romană
sos cu lămâie și ulei (vezi pagina 24)
350 g brânză feta

O salată incredibilă de rădăcinoase

Aceasta este salata preferată a bunului meu coleg Pete Begg. I-a venit inspirația pe când trăia în Italia, unde tarabele de la piață gemeau de cele mai diverse legume de sezon. Colegul meu folosea ridichi iuți de toamnă, numai bune pentru salate, sfecle dulci, delicioase, în diverse nuanțe de roșu și portocaliu, unele chiar vărgate, tulpină aromată de țelină, morcovi dulci și fenicul crocant, cu iz de anason. Primăvara și vara, puteți prepara o salată minunată cu sparanghel, fasole lată și dovlecei mici, dulci (care se pot folosi ca niște castraveți, tăiați felii subțiri sau fâșii lungi).

Pentru a lega toate aceste arome vibrante, e nevoie de un sos cu gust intens; Pete a decis să-și condimenteze sosul cu ardei iute și mentă, care se potrivesc de minune, și a ieșit ceva nemaipomenit!

Tăiați felii sau fâșii foarte subțiri sfecla și morcovii, folosind un cuțit bun, o mandolină sau, cel mai simplu, un dispozitiv de curățare rapidă, până când obțineți un morman de felii subțiri și crocante. Puneți-le într-un castron mare. Cu un cuțit ascuțit, tăiați cât mai fin cu putință tulpina și frunzele de țelină, salata radicchio, ridichile și feniculul, apoi adăugați-le în castronul cu rădăcinoase.

Amestecați legumele cu sosul de ardei iuți, condimentați cu atenție, după gust, și serviți salata presărată cu frunze de fenicul.

4 porții

3 sfecle proaspete (de culori diferite, dacă e posibil), curățate
3 morcovi curățați
o tulpină de țelină cu frunze
½ căpățână mică de radicchio, spălată și scursă
o legătură de ridichi, curățate de frunze și codițe
un bulb de fenicul, cu frunze
sos cu ardei iuți copți (vezi pagina 25)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Salata de Crăciun de la Fifteen

Este o salată tradițională care a devenit o parte integrantă a familiei de la Fifteen; de obicei o servim în decembrie, când mandarinele au o dulceață și un parfum aparte, dar în restul anului puteți folosi și portocale roșii sau piersici, pere ori smochine. Dacă examinați toate ingredientele care o compun, veți înțelege de ce este o combinație strălucită: mandarine dulci și reci, abia scoase din frigider, feliate în ultimul moment ca să fie zemoase și strălucitoare; prosciutto sărat și afumat; mozzarella cremoasă (noi, la restaurant, avem norocul să folosim mozzarela burrata, care este cea mai bună!); parmezan sărat; mentă parfumată; frunze iuți și crocante de rucola; frunze amărui de treviso (sau radicchio), care dau și un strop de culoare; și oțet balsamic. Această salată are toate atributele — dulce, amărui, crocant și delicat. Cred că este și va rămâne salata mea preferată!

Luați patru farfurii de servit și puneți pe fiecare câte un bulgăr de mozzarella, rupt bucăți. Presărați cu sare și piper și radeți deasupra niște coajă de lămâie: Aranjați feliile de mandarine peste brânza mozzarella (câte o mandarină pentru fiecare farfurie).

Într-un castron, amestecați frunzele de rucola, treviso sau radicchio și mentă cu puțin sos, păstrând câteva frunzulițe de mentă pentru decor.

Întindeți o felie de prosciutto pe o planșetă și înfășurați în ea cam un sfert din frunzele cu sos.

Așezați pachețelul pe o farfurie, peste feliile de mandarine. Repetați procedura cu celelalte farfurii. Presărați salata cu parmezan ras și frunze de mentă, apoi stropiți-o cu puțin oțet balsamic. Serviți imediat! E absolut delicioasă.

4 porții

4 bulgări de brânză mozzarella de câte 100 g
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lămâie
4 mandarine, curățate și tăiate felii de 0,5 cm
2 mâini de frunze de rucola, spălate și scurse
o căpățână de salată treviso sau radicchio, cu frunzele rupte bucăți mai mari, spălate și scurse
o legătură mică de mentă proaspătă
sos de lămâie și ulei (vezi pagina 24)
4 felii de prosciutto afumat (șuncă sărată și uscată, lăsată la maturat mai multe luni)
o mână mică de parmezan proaspăt ras
oțet balsamic maturat

Salate calde

Din câte știu eu, singura regulă a salatelor calde este că trebuie să conțină un ingredient cald! Restul depinde de imaginația dvs. Gândiți-vă la toate salatele asiatice cu legume crocante, cu tăiței, cu calamar la grătar sau prăjit în ulei încins, cu rață sau poate cu vită în sânge, cu ghimbir, soia, lămâie verde, ardei iute...

Când aveam cam 11 ani, tatăl meu servea la localul lui o salată caldă, ceea ce pe vremea aceea era un act de curaj. Lua niște frunze interesante — de salată „frunză de stejar", de andive și salată creață, prepara o vinegretă cu sherry și hașmă, punea niște unt limpezit într-o tigaie, apoi prăjea repede niște fricăței, îi flamba cu porto și îi așeza direct peste salată. Era tare gustoasă.

Ceva mai târziu, pe când eram cam lefter și locuiam într-o mică garsonieră la Londra, făceam o salată din bacon afumat (nelipsit din frigiderul oricărui britanic care se respectă) sau pancetta (bacon din intestine de porc sărate și uscate). Prăjeam baconul într-o tigaie până când devenea crocant, apoi rumeneam ușor câteva semințe de pin. Între timp pregăteam un bol cu diverse frunze de salată, pe care le spălam și le treceam prin storcătorul de salată, după care le asezonam cu ulei de calitate și oțet. Adăugam ingredientele din tigaie, cu grăsime cu tot, și amestecam bine. Nu era ceva profund, dar era o sălățică delicioasă, care combină diferite arome și texturi: dulce, sărat, amar, crocant, moale... Serveam salata într-un castron mare, alături de pui prăjit — ce vremuri!

- Înainte să faceți sosul, gândiți-vă ce anume se potrivește cu principalul ingredient al salatei. Zeama de lămâie merge de minune cu peștele, zeama de portocale cu carnea de rață, oțetul balsamic cu baconul afumat, oțetul de sherry cu fricățeii de pui.

- Aveți grijă ca toate ingredientele să fie pregătite când e gata carnea sau peștele; dacă lăsați totul pe ultimul moment, carnea se va răci și s-a zis cu salata caldă!

- Înainte de a o adăuga la salată, rupeți sau tăiați carnea sau peștele în bucățele cât o înghițitură; bucățile mari și grele pot să strivească frunzele de salată.

- Nu puneți prea multă carne! 50-100 g de carne pentru o persoană e suficient dacă serviți salata ca aperitiv, respectiv 150 g dacă o serviți ca fel principal.

- Dacă preparați o salată caldă cu carne, nu uitați să adăugați la sos zeama de la gătit.

Salată caldă cu bacon afumat și topinamburi

Este o salată excelentă, care îmi aduce de fiecare dată zâmbetul pe buze. Gustul afumat al baconului merge foarte bine cu aroma de cartofi, ciuperci și usturoi a topinamburilor (se găsesc la unele supermarket-uri și piețe). Dacă însă nu găsiți topinamburi, puteți folosi cartofi noi.

Nu uitați că, atunci când preparați o salată caldă, secretul reușitei este ca totul să fie gata la momentul potrivit. Rugați-i pe membrii familiei sau oaspeți să vină la masă imediat ce ați terminat și nu-i lăsați să vorbească până când n-au golit farfuriile, ca să mănânce salata cât e bună. (Am glumit în ceea ce privește vorbitul!)

În primul rând, răzuiți de coajă topinamburii sau cartofii noi și fierbeți-i în apă sărată până când se înmoaie. După ce s-au răcorit, tăiați-i pe din două și puneți-i deoparte. Între timp, înlăturați cu grijă cotorul salatei radicchio sau treviso, apoi împărțiți-o în două și tăiați-o felii subțiri. Spălați și uscați frunzele feliate în storcătorul de salată. Puneți frunzele de salată verde într-un castron mare împreună cu frunzele de radicchio sau treviso și cu cele de pătrunjel sau hasmațuchi.

Tăiați baconul în felii de 1 cm. Turnați puțin ulei de măsline într-o tigaie antiaderentă și prăjiți feliile de bacon. Când s-au rumenit ușor, adăugați ceapa solzișori și topinamburii sau cartofii fierți și scurși. Prăjiți la foc mijlociu până când baconul e rumen și crocant, ceapa devine lipicioasă, iar topinamburii au absorbit toate aromele și au devenit crocanți. Rețineți că totul trebuie să fie bine rumenit, dar nu aproape ars.

Acum e momentul să chemați pe toată lumea la masă, înarmată cu cuțite și furculițe! Repartizați jumătate din conținutul tigăii în patru farfurii, apoi adăugați în tigaie 5 linguri de ulei de măsline și oțetul balsamic, plus un praf de sare și piper. Amestecați totul ca să se combine aromele, apoi turnați imediat peste frunzele de salată din bol. Amestecați ușor și repede (cu degetele dvs. magice!) astfel încât fiecare frunză să fie îmbrăcată în sosul delicios. Puneți câte o mână din amestecul cu frunze peste bucățelele calde din farfurii. Serviți ca atare sau cu niște parmezan ras deasupra.

P.S. Aceasta este salata mea caldă preferată, însă puteți găsi propriile versiuni. În loc de bacon, puteți pune niște cârnați de bună calitate, pe care îi prăjiți până când devin crocanți. Salata e foarte bună și cu niște carne rumenită de pui, rață, prepeliță sau altă pasăre de vânat, ciuperci sote și roșii prăjite.

4 porții

2 mâini mari de topinamburi (napi porcești) sau cartofi noi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o căpățână de salată radicchio sau treviso, fără frunzele exterioare
frunzele spălate și uscate de la 3 căpățâni mici de salată verde
frunzele tăiate fin de la o mână mică de pătrunjel sau hasmațuchi proaspăt
ulei de măsline extravirgin
8 felii groase de bacon afumat sau pancetta
o ceapă mică roșie, curățată și tăiată solzișori
3 linguri oțet balsamic

Salată de piersici calde la grătar și salată creață, cu sos de brânză de capră

Ador această salată simplă. E inspirată din salata pe care mi-a preparat-o minunatul Jean-Georges Vongerichten de la restaurantul său de pe strada Perry din New York. Aroma și dulceața zemoasă a piersicilor la grătar (sau a perelor), alături de frunzele de salată creață sau de andive, reprezintă însăși perfecțiunea. Mai ales cu sosul cremos de brânză. Poate vi se va părea că salata vă îndeamnă la risipă, fiindcă secretul ei este să aruncați toate frunzele exterioare amare, de culoare verde-închis, folosindu-le doar pe cele interioare — dulci, albe și crocante.

Ca să faceți sosul, puneți brânza de capră într-un mojar, cu puțină sare și piper. (Brânza de capră e sărată oricum, așa că atenție cu sarea.) Adăugați uleiul de măsline și zeama de lămâie, apoi amestecați totul. Adăugați uleiul de nuci și parmezanul și amestecați din nou, dar nu prea mult, ca să nu se taie sosul.

Puneți piersicile (cu partea tăiată în jos) pe o tigaie cu grătar încinsă și rumeniți-le frumos pe ambele părți. Scoateți-le pe un platou mare sau repartizați-le pe patru farfurii. Stropiți piersicile cu puțin ulei de măsline și presărați-le cu sare și piper. Puneți frunzele de salată creață sau andive într-un castron, cu suficient sos cât să acopere toate frunzele, și amestecați ușor. Radeți deasupra puțin parmezan și repartizați salata în farfurii, alături de jumătățile de piersici. Presărați deasupra câteva frunzulițe de mentă. O combinație simplă, dar genială!

P.S. Salata e delicioasă și dacă o presărați cu niște nuci calde, fărâmițate. Merge foarte bine cu un platou cu șuncă de Parma, șuncă spaniolă serrano sau prosciutto afumat.

4 porții

Pentru sosul de brânză de capră

70 g brânză de capră fărâmicioasă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
5 linguri ulei de măsline extravirgin
zeama de la o lămâie
o lingură ulei de nuci
30 g parmezan proaspăt ras

2 piersici mari și bine coapte, tăiate în două și curățate de sâmburi
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
frunzele spălate și uscate de la 2 salate crețe sau 2 andive (înlăturați frunzele exterioare)
parmezan proaspăt ras
o legătură mică de mentă proaspătă

Salată pentru micul dejun

Am inventat această rețetă zilele trecute, în mașină, în timp ce mă gândeam la salate calde. Nu știu dacă numele este cel mai potrivit, dar e o combinație pe cinste. Este ceea ce te-ai aștepta să mănânci la un pub, cu o halbă de bere, sau acasă, la un minunat brunch (mic dejun consistent, luat târziu).

Tăiați andiva în bucățele cât o înghițitură, spălați-le în multă apă rece și uscați-le în storcătorul de salată. Puneți-le într-un castron, amestecați-le cu cresonul tocat și lăsați-le deoparte.

Ca să faceți sosul, amestecați uleiul de măsline extravirgin, oțetul și muștarul, apoi condimentați ușor cu sare și piper. Aduceți la fierbere apă într-o crăticioară, în care veți fierbe ouăle.

Încălziți puțin ulei într-o tigaie mare anti-aderentă și prăjiți baconul și sângeretele timp de câteva minute. Adăugați bucățelele de pâine și prăjiți totul până se rumenește, apoi luați tigaia de pe foc.

Spargeți ouăle și fierbeți-le timp de 2 minute în apa clocotită. Pregătiți farfuriile. Puneți în salată baconul, sângeretele și bucățelele de pâine fierbinți și crocante, amestecați repede cu suficient sos cât să acopere totul și repartizați salata în farfurii. Cu o lingură cu găuri, scoateți ouăle din apă, unul câte unul, și încercați ușor oul cu vârful degetului. Trebuie să fie puțin moale la atingere, încă lichid la mijloc. Așezați cu grijă câte un ou fiert în fiecare farfurie și crestați ușor gălbenușul cu un cuțit, pentru ca acesta să se scurgă peste frunze. Stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin, presărați ceapa verde tocată și serviți.

2 porții

- o andivă creață mică, fără frunzele exterioare
- 2 legături de creson tocat
- 8 linguri ulei de măsline extravirgin
- 3 linguri oțet de vin alb
- o linguriță muștar englezesc
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- ulei de măsline
- 4 felii de bacon marmorat, tăiate fâșii
- câteva felii de pâine veche, rupte bucățele
- 100 g sângerete de bună calitate, tăiat felii
- 2 ouă ecologice mari (cât mai proaspete!)
- o legătură mică de ceapă verde tocată

Salată de rață din Orientul Mijlociu

Duck is quite a rich meat, and a full-on roast with all the trimmings can be a bit heavy. Here I've torn up a crispy slow-cooked duck with some rocket, herbs, fruit and nuts, Middle Eastern style, and suddenly it becomes light enough for a lazy summer lunch!

4 porții

- o rață Gressingham
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- o linguriță rasă de scorțișoară măcinată
- un fir de rozmarin proaspăt
- o mandarină sau o portocală mică, tăiată în două
- 2 rodii mari
- 6 lămâi mici din conservă
- o legătură mare de pătrunjel proaspăt
- o legătură mare de mentă proaspătă
- ulei de măsline extravirgin
- 50 g migdale feliate, ușor prăjite
- 50 g fistic curățat de coajă și tocat
- o mână de vișine sau fructe de merișor uscate
- 2 măini mari de salata-mielului (fetică), spălate și uscate

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Spălați rața și ștergeți-o cu șervete de hârtie, pe dinăuntru și pe dinafară. Amestecați o linguriță de sare și una de piper cu scorțișoara și condimentați rața, atât în exterior cât și în interior. Umpleți-o cu rozmarin și jumătățile de mandarină sau portocală. Puneți rața într-o tavă pentru cuptor, cu pieptul în jos, și prăjiți-o timp de o oră în cuptorul încins.

Scoateți tava din cuptor și eliminați din tavă toată grăsimea, cu o lingură. (Puneți-o deoparte și folosiți-o la cartofi prăjiți!) Întoarceți rața cu pieptul în sus și mai coaceți-o o oră. În ultimele 15 minute, măriți temperatura la 200°C (treapta 6) dacă e nevoie să se rumenească pielea.

Când rața e aproape gata, tăiați rodiile în două. Scoateți interiorul lămâilor și puneți-l deoparte. Tocați grosier coaja lămâilor. Alegeți frunzele de pătrunjel și de mentă.

Scoateți rața din cuptor și lăsați-o să se răcească puțin. Apoi scoateți jumătățile de mandarină sau portocală din interior, cu o lingură, și puneți-le deoparte. Așezați rața pe o farfurie de servit și apoi ocupați-vă de restul salatei.

Luați o jumătate de rodie și țineți-o deasupra unui bol, cu partea tăiată în jos. Loviți coaja cu o lingură de lemn. Semințele vor cădea în bolul de dedesubt. Procedați la fel cu celelalte 3 jumătăți. Puneți deoparte două treimi din sâmburii de rodie, iar restul zdrobiți-i în robotul de bucătărie împreună cu zeama de la jumătățile de mandarină și interiorul lămâilor. Treceți amestecul prin sită și amestecați-l cu o cantitate egală de ulei de măsline, obținând un sos. Condimentați ușor cu sare și piper și puneți-l deoparte.

Într-un castron mare, amestecați cea mai mare parte a frunzelor de pătrunjel și mentă cu migdalele prăjite, fisticul, vișinele, coaja lămâilor, sâmburii întregi de rodii și frunzele de salata-mielului. Adăugați niște sos. Scoateți carnea de rață de pe oase, inclusiv pielea crocantă (dacă rața e caldă încă, vă puteți pune niște mănuși de cauciuc) și rupeți-o bucăți. Aranjați bucățile de carne pe un platou mare de servit, acoperiți-le cu salata asezonată și cu restul frunzelor de mentă și pătrunjel, apoi mai stropiți cu niște sos și serviți.

paste

gnocchi și risotto

MIRACOLUL PASTELOR FĂINOASE

Când văd cum cineva descoperă cât este de minunat să prepari paste adevărate, am un sentiment extraordinar. Așa s-a întâmplat cu Lloyd, un elev de la Fifteen. N-are nimic împotrivă să vă împărtășesc cum era atunci când a început să lucreze cu noi și nu prea voia să dea pe la bucătărie: „E prea mult de muncă; ce vrei să faci cu mine?" spunea. Apoi, într-o zi, a descoperit cum se prepară pastele făinoase proaspete și risotto; dintr-odată, a început să vină la lucru dis-de-dimineață ca să-și facă propriile paste. Tot la Fifteen îl avem și pe Aaron, care prepară niște paste nemaipomenite, iar anul trecut chiar a câștigat premiul revistei *Restaurant* pentru cea mai bună mâncare cu paste din Marea Britanie, preparând gnocchi cu coadă de bou. Când începi să faci paste, gnocchi și risotto, e ca și cum ți s-ar fi oferit cheile unei lumi întregi de rețete.

Din ce sunt făcute pastele făinoase?

Dacă sunteți nou în domeniu, poate veți fi surprins să aflați că nu aveți nevoie decât de făină și un lichid, iar tipul acestora determină culoarea, textura, consistența și aroma pastelor.

Făină

Există două tipuri principale de făină de grâu. Unul dintre ele este obținut din cereale cu un conținut ridicat de proteine — grâu „tare" sau „dur" — iar celălalt din cereale sărace în proteine, sau grâu „moale". Conținutul de proteine al făinii este important deoarece, atunci când o amestecați cu apă și începeți frământatul, proteinele se transformă în gluten, care conferă aluatului elasticitate. Făina de grâu dur (în italiană se numește *farina di grano duro*) se folosește cu precădere la prepararea pâinii, iar făina de grâu „moale" (*farina di grano tenero*) este o făină de uz general, întrebuințată la gătit și copt. Când este măcinată și cernută extrem de fin, acest tip de făină se numește 00 și se folosește pentru a prepara paste proaspete.

Făina semolina are culoare gălbuie și se obține dintr-un alt tip de grâu dur, cu conținut foarte ridicat de gluten. Când e măcinată fin, se poate folosi la paste proaspete și uscate, iar când e măcinată mai mare se folosește la fabricarea pâinii — mai ales în zona Puglia din sudul Italiei.

Mai există două tipuri de făină din care puteți face paste: făina de castane și făina de porumb sau mălaiul. Acestea însă nu conțin atât de mult gluten ca făina din grâu, iar ca să obțineți rezultate bune e preferabil să le amestecați cu o cantitate serioasă de făină din grâu.

Lichid

Cel mai simplu lichid pe care-l puteți folosi la prepararea unor paste simple este apa. Unii preferă să înlocuiască apa cu ouă, parțial sau total, deoarece ele conferă pastelor consistență și culoare (mai ales dacă folosiți gălbenușuri). La aluatul de paste se pot adăuga legume sub forma unui piure fin, precum spanac, ardei roșii sau chiar ierburi aromate. Astfel pastele vor căpăta o culoare și o aromă deosebite.

Despre arome

Un lucru pe care l-am descoperit cu privire la paste este că niciodată nu putem spune că știm totul despre ele și despre tot ce putem face cu ele. Cu cât călătoresc mai mult prin Italia, cu atât mai clar îmi dau seama că nu există decât repere. Nimic nu este corect sau greșit în sens absolut, iar oriunde te-ai duce oamenii au alte păreri despre cum se prepară aluatul, din ce ingrediente și cum trebuie modelat. Și fiecare susține că metoda lui este „singura"! Și-atunci, care e procedura ideală? La fel ca în orice altă zonă din domeniul culinar, secretul constă în echilibrarea aromelor și texturilor. Iar uneori, chiar dacă vă gândiți că un lucru nu merge, e posibil să vă surprindă și să se potrivească foarte bine. De exemplu, felul de mâncare pe care l-a inventat Aaron într-o noapte: tagliatelle cu fițăței și caise înmuiate în vin santo*. Ca să fiu sincer, nu eram sigur că o să iasă ceva, dar a fost o combinație foarte inteligentă; gândiți-vă doar la acel foie gras franțuzesc, preparat cu tot felul de ingrediente dulci precum smochine, vin, struguri... Aaron s-a jucat cu niște combinații despre care știa că funcționează — și rezultatul a fost fantastic.

Când mă gândeam ce rețete să includ în acest capitol, m-am întâlnit cu trei absolvenți ai cursului de la Fifteen-Llyod, Aaron și Anna — și firește, cu vechiul meu amic Gennaro, care nu rezistă să stea deoparte — și am organizat o ședință de gătit la care am preparat paste de cele mai diverse forme și stiluri. Imaginați-vă scena (și balamucul!): Gennaro prepara un ragù de iepure pentru ravioli, băieții făceau experimente cu pere, nuci, brânză taleggio** și gorgonzola, iar Anna își făcea de lucru cu crabi și ardei iuți, fenicul și lămâi... Ador să-mi aud elevii vorbind despre aromele pe care le găsesc potrivite. Aaron spune că acum lucrează cu un fel de hartă mentală a aromelor, care-l ajută să găsească aroma corespunzătoare. Sunt ingrediente care merg de minune unele cu altele: pere și mentă, brânză și fructe, carne de porc și fenicul, oțet balsamic și rozmarin.

După ce am vorbit puțin despre arome și umpluturi, ne-am gândit cum ar fi bine să ne modelăm pastele obținute. Încercam să-i arăt lui Gennaro o formă de paste pe care o văzusem în Italia, numită cuscino (pernă); voiam să umplu pastele respective cu un amestec cremos de pere și taleggio, dar Aaron era de părere că o umplutură de brânză moale nu e potrivită pentru niște paste moi și lunecoase, fiindcă atunci când muști din ele brânza iese afară și pastele nu mai au nici un farmec. Ideea lui era să preparăm niște paste agnolotti sau cappelletti, ca un gen de cești, care să țină bine umplutura. Ce-aș fi putut spune? Avea dreptate! Prin urmare, am decis să lăsăm pastele cuscino pentru un ragù cu carne.

Într-un fel, încercarea de a echilibra aromele și texturile e ca atunci când te îmbraci conform cu anotimpul: într-o zi cu soare, preferi o jachetă subțire și niște umpluturi ușoare, delicate, precum fructele de mare sau ceva cu dovlecei și lămâie; într-o zi rece alegi o jachetă mai groasă și niște umpluturi mai consistente. Ceea ce vreau să spun este că atât pastele proaspete cât și cele uscate sunt ușor de preparat, însă necesită aceeași concentrare ca orice alt fel de mâncare. Există reguli care trebuie respectate, dar și unele pe care le puteți încălca. Ceea ce contează este ca mâncarea să fie echilibrată, gustoasă și să o mâncați cu plăcere.

* Vin tradițional de desert din Toscana, foarte dulce. (*N. trad.*)

** Brânză moale din lapte de vacă, la care uneori se adaugă condimente, stafide, nuci; denumirea vine de la val Taleggio — o vale din Bergamo, Italia. (*N. trad.*)

PASTE USCATE

Pastele uscate sunt unul dintre lucrurile de bază care trebuie să se afle în dulapul de bucătărie. Am pierdut deja șirul sutelor de forme de paste care se găsesc în prezent, dar să nu credeți cumva că pastele uscate sunt mai puțin „autentice" sau luxoase decât pastele proaspăt preparate. Nu e deloc adevărat. Atenția cu care au fost preparate, calitatea grâului și chiar a apei din compoziția aluatului — toate contribuie la obținerea unui produs gustos și de bună calitate. Iată câteva lucruri de care va trebui să țineți cont când gătiți paste. Deși nu putem generaliza, de obicei pastele uscate sunt asociate cu un sos de roșii sau cu ulei și se potrivesc de minune cu tot felul de pești.

- Căutați o marcă bună de paste, precum De Cecco, Barilla sau specialitatea supermarketului de la care cumpărați. În general, prețul e pe măsura calității; veți vedea că pastele ieftine nu sunt atât de gustoase și se înmoaie de tot la fierbere.

- Sărați întotdeauna apa în care fierbeți pastele; altfel vor fi afectate atât gustul pastelor, cât și gustul sosului.

- Fierbeți pastele în multă apă (circa 5 l la 500 g paste) și adăugați pastele în apă abia când aceasta clocotește.

- Imediat după ce ați pus pastele în apa clocotită, amestecați-le cu o lingură și acoperiți oala cu un capac până când apa reîncepe să fiarbă.

- Nu e nevoie să adăugați ulei de măsline la apa de fierbere; eu n-am întâlnit nici un maestru culinar care să facă asta, cu excepția cazului în care prepară o cantitate mare de paste umplute. Eu personal nu mă obosesc și cred că e inutil. Dacă acordați pastelor atenția pe care o merită, n-o să fie niciodată lipicioase.

- Pastele trebuie fierte *al dente*. În acest scop, fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet și, când sunt aproape gata, încercați-le. Când sunt suficient de moi, dar opun puțină rezistență la mușcat, scurgeți-le într-o strecurătoare.

- Încercați să evitați pastele uscate foarte netede și lucioase. Căutați paste mate, puțin făinoase, fiindcă sunt ceva mai aspre și sosul se va lipi de ele mai bine.

Rețetă rapidă de spaghete cu midii, în sos de vin alb și ulei cu busuioc

După mine, este un fel de mâncare simplu, curat și proaspăt. Midiile preparate în acest mod au o aromă autentică și merg foarte bine cu puțin ulei aromat cu busuioc. E o mâncare rapidă și reconfortantă.

4 porții

2 legături mari de busuioc proaspăt
4 fileuri de anșoa în ulei de bună calitate, scurse
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la 2 lămâi
ulei de măsline extravirgin
500 g spaghete de bună calitate
1,5 kg midii curățate
un pahar mare de vin alb
2-3 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tocați mărunt

Mai întâi alegeți frunzele de busuioc și puneți frunzele mici interioare într-o cană cu apă rece. Zdrobiți restul de frunze într-un mojar, împreună cu fileurile de anșoa și un praf de sare. Adăugați zeama de la o lămâie și circa 8 linguri de ulei de măsline extravirgin. În final veți obține un ulei cu o aromă intensă, fantastică de busuioc.

Alegeți midiile; dacă găsiți vreuna deschisă, așezați-o pe o suprafață tare și loviți-o cu putere. Dacă nu se închide imediat, aruncați-o. Fierbeți spaghetele conform instrucțiunilor de pe pachet, într-o oală mare cu apă clocotită și sărată. Când sunt fierte *al dente*, scurgeți pastele într-o strecurătoare.

În timp ce fierb spaghetele, încălziți o cratiță mare. Când e fierbinte, aruncați înăuntru midiile, turnați vinul alb și acoperiți cratița cu un capac. Scuturați-o bine și fierbeți midiile câteva minute, până când s-au deschis toate (aruncați-le pe cele rămase închise). În cratiță va rămâne niște zeamă delicioasă. Adăugați spaghetele fierte, împreună cu uleiul cu busuioc. Amestecați, mai adăugați zeamă de lămâie dacă e nevoie și condimentați după gust, apoi serviți imediat, inclusiv deliciosul sos verde. Presărați mâncarea cu ardeii iuți tocați și cu frunzulițele de busuioc.

Recomandarea lui Matt: Vin alb din Noua Zeelandă — Sauvignon Blanc

Pastele preferate de sâmbătă după-amiază ale lui Jools

Acestea sunt pastele pe care Jools le mănâncă de obicei sâmbătă după-amiază. De fiecare dată când le prepar, deși îmi solicită foarte puțin gândirea și durează doar câteva minute, ea pare atât de impresionată, încât am decis să includ rețeta în cartea de față.

P.S. Dacă veți încerca această rețetă, cumpărați niște ton de calitate bună — să știți că e important. Iar dacă găsiți frunze de fenicul, puteți să le amestecați cu roșiile.

Încălziți puțin ulei de măsline într-o cratiță cu fundul gros și prăjiți la foc mic spre mediu ceapa, ardeii iuți, scorțișoara și tulpinile de busuioc tocate, timp de 5 minute, până când ceapa se înmoaie și devine dulceagă. Măriți flacăra și adăugați roșiile, tonul și un praf de sare. Zdrobiți roșiile cu lingura, apoi aduceți sosul la fierbere și lăsați-l să fiarbă în clocote mici circa 20 de minute. Gustați ca să vedeți dacă e bine condimentat.

Între timp, fierbeți pastele rigatoni într-o oală cu apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt fierte *al dente*, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa în care au fiert. Amestecați pastele cu sosul de roșii și ton, împreună cu frunzele de busuioc rupte bucăți mai mari, puțin ulei de măsline, coaja și zeama de lămâie și parmezanul. Dacă e nevoie, adăugați puțină apă de la fierbere. Gustați și serviți imediat.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Dolcetto

4 porții

ulei de măsline
o ceapă roșie, curățată și tocată mărunt
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tocați mărunt
o linguriță rasă de scorțișoară măcinată
o legătură de busuioc proaspăt, de la care ați ales frunzele și ați tocat tulpinile
2 conserve a câte 400 g de roșii lunguiețe
2 conserve a câte 300 g de ton în ulei, scurs și fărâmițat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
500 g paste rigatoni sau penne
zeama și coaja rasă de la 1-2 lămâi
o mână mică de parmezan proaspăt ras

Macaroane cu brânză

Aceasta este propria mea variantă a vechii reţete de macaroane cu brânză adoptate de britanici. Cele patru tipuri de brânză, fiecare cu propriile ei caracteristici, fac o combinaţie pe cinste. În mod tradiţional, la sfârşit, macaroanele trebuie introduse sub grătarul de la cuptor ca să se rumenească deasupra — delicios! După ce o să vedeţi cât de repede se prepară, n-o să mai aveţi chef pentru multă vreme de bechamel sau alte sosuri lipicioase.

4-6 porţii

500 g macaroane de bună calitate
sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat
un cubuleţ de unt
frunzele de la o legătură mică de maghiran sau oregano proaspăt
100 g parmezan proaspăt ras, plus încă puţin pentru pus deasupra
100 g brânză tallegio sau fontina, ruptă bucăţi
100 g brânză mascarpone
¼ nucşoară
un bulgăr mic de mozzarella de bivoliţă

Încingeţi cuptorul la 200°C (treapta 6). Fierbeţi macaroanele într-o oală cu apă clocotită şi sărată, cu 2 minute mai puţin decât scrie pe pachet, apoi scurgeţi-le într-o strecurătoare şi păstraţi puţin din apa în care au fiert. Încălziţi untul într-o tigaie mare, cu fundul gros. Când începe să facă spumă, adăugaţi maghiranul sau oregano şi prăjiţi-l un minut, până când începe să se rumenească, apoi stingeţi focul. Adăugaţi pastele fierte la untul cu maghiran sau oregano, plus două linguri din apa de la fierbere şi parmezanul, brânza fontina sau taleggio şi brânza mascarpone. Puneţi vasul pe foc mediu şi amestecaţi până când brânza s-a topit în mare parte, formând un sos delicios — poate fi nevoie să mai adăugaţi din apa în care au fiert pastele. Condimentaţi după gust, apoi puneţi totul într-un vas de pământ. Radeţi deasupra nucşoara, rupeţi mozzarella şi presăraţi restul de parmezan. Coaceţi budinca în cuptorul încins timp de circa 10 minute, iar la sfârşit ţineţi-o puţin sub grătar, ca să se rumenească deasupra.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Verdicchio

Tagliarini de vară

Pe când lucram la River Cafe, preparam niște paste asemănătoare cu acestea, folosind busuioc, ulei, parmezan și zeamă de lămâie. Anul trecut, în Italia, am dat peste această rețetă, care pare să fie o variantă mai veche și conține pătrunjel în loc de busuioc, plus semințe de pin care fac sosul mai cremos, asemenea unui sos pesto alb. Mâncarea se prepară incredibil de repede, e nemaipomenită într-o zi de vară și cei mai mulți o adoră. Oricine ar trebui s-o încerce măcar o dată.

Zdrobiți jumătate din cantitatea de semințe de pin și puneți pasta obținută într-un bol mare, rezistent la căldură, împreună cu semințele întregi, zeama și coaja de lămâie, pătrunjelul tocat mărunt și ulei de măsline extravirgin. Amestecați și adăugați parmezanul și brânza pecorino. Veți obține un sos destul de gros; gustați-l și observați cum se simt aromele ingredientelor. Va trebui să le ajustați astfel încât să predomine gustul acrișor, fiindcă atunci când încălziți sosul și brânza se topește, aroma de lămâie va scădea mult în intensitate. Condimentați cu piper negru proaspăt măcinat. Gustați și, dacă vi se pare că n-ați găsit echilibrul potrivit, mai adăugați puțin ulei de măsline și parmezan.

Puneți la fierbere o oală mare cu apă sărată. În timp ce se încălzește apa, așezați bolul cu sos peste oală, ca să se încălzească. Când apa începe să fiarbă, luați bolul de pe oală și adăugați pastele în apă. Fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Amestecați pastele cu sosul și adăugați din apa de la fierbere, pentru a-l subția. Brânza se va topi de la căldura pastelor, iar acestea vor fi îmbrăcate în sosul delicios. Dacă sosul vi se pare prea gros, mai adăugați puțină apă. Sosul nu trebuie să fie gros și lipicios, ci fluid, proaspăt și parfumat. Mai gustați o dată, apoi serviți pastele presărate cu puțin parmezan ras și cu frunze de pătrunjel. Mâncați-le imediat.

Recomandarea lui Matt: Vin alb australian — Semillon

* Paste lungi și plate, pastele tagliarini sunt mai subțiri decât tagliatelle.

4 porții

115 g semințe de pin
zeama și coaja rasă de la 2 lămâi
o legătură mare de pătrunjel proaspăt; tocați mărunt jumătate din frunze, restul lăsați-le întregi
215 ml ulei de măsline extravirgin
150 g parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru decor
50 g brânză pecorino (brânză de oaie), proaspăt rasă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
500 g tagliarini sau tagliatelle* de bună calitate

Paste linguine delicioase cu calamar

Este o salată nemaipomenită pentru un picnic într-o zi de vară, servită alături de un pahar mare de vin alb spaniol. Dacă aveți prin apropiere o pescărie bună, rugați-i să deschidă calamarul, să-l cresteze în zig-zag și să-l taie fâșii subțiri. Apoi, când ajungeți acasă, puteți să-l puneți repede la marinat, să fierbeți pastele și să pregătiți tigaia pentru a prăji calamarul. Odată cu pastele va fi gata și sosul — rapid și absolut delicios.

Într-un castron, amestecați fâșiile de calamar cu usturoiul, cea mai mare parte din coaja de lămâie și ardeii iuți, jumătate din zeama de lămâie, tulpinile și frunzele de pătrunjel și puțin ulei de măsline extravirgin; lăsați calamarul la marinat timp de 15 minute, la temperatura camerei. În acest timp, aduceți la fierbere apă sărată într-o oală mare. Fierbeți pastele linguine* conform instrucțiunilor de pe pachet. Când tigaia s-a încins, adăugați calamarul și marinata, amestecând bine. După un minut, fâșiile de calamar vor începe să se curbeze și să-și răspândească mirosul. Este momentul să adăugați mazărea și vinul. Amestecați și mai fierbeți 3-4 minute, lăsând sosul să scadă puțin și aromele să se elibereze.

Când pastele sunt fierte *al dente*, scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert, și amestecați-le imediat în tigaie cu calamarul, câteva linguri din apa păstrată, câteva linguri de ulei de măsline extravirgin, puțină zeamă de lămâie, coaja de lămâie păstrată, sare, piper și menta tocată. Acum puteți să mâncați!

Recomandarea lui Matt: Vin alb spaniol — Verdejo

* Un gen de spaghete plate

4 porții

400 g calamar, curățat, desfăcut, crestat și tăiat felii subțiri (vezi pagina 286) de 0,5 cm
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
coaja de la 2 lămâi, plus zeama de la o lămâie
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tăiați fâșii lungi, foarte subțiri
o mână de pătrunjel proaspăt, tocat (frunze și tulpini)
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
500 g paste linguine de bună calitate
3 mâini de mazăre verde congelată
un pahar mare de vin alb
o mână mică de frunze proaspete de mentă, tocate

Paste fusilli cu cârnați

Este o rețetă îndrăzneață, dar simplă, ce pare destinată mai mult bărbaților, dar place și femeilor! Nu are un sos propriu-zis, fiindcă pastele sunt pătrunse de aroma ingredientelor și asta este suficient. Aș spune chiar că este unul dintre primele mele zece feluri de mâncare preferate! Aveți grijă să cumpărați cei mai buni cârnați pe care vi-i puteți permite; cu niște cârnați ieftini nu faceți nici o treabă.

Zdrobiți — nu prea fin — semințele de fenicul și ardeii iuți într-un mojar sau robot de bucătărie, apoi puneți-i deoparte. Încălziți puțin ulei de măsline într-o tigaie cu fundul gros. Scoateți carnea de cârnați din piețițe și puneți-o în tigaie, apăsând-o cu spatele lingurii. Prăjiți-o timp de câteva minute, până când începe să prindă culoare și să iasă grăsimea din ea, apoi zdrobiți-o din nou, până când începe să semene cu carnea tocată. Adăugați semințele de fenicul și ardei iuți zdrobiți și prăjiți totul la foc mijlociu timp de 10 minute, până când carnea se rumenește și începe să se caramelizeze.

Adăugați linguriță de oregano, apoi turnați vinul alb și lăsați-l să scadă la jumătate. Adăugați coaja și zeama de lămâie. Micșorați flacăra. Între timp, fierbeți pastele într-o oală mare cu apă clocotită și sărată, conform instrucțiunilor de pe pachet. Când sunt fierte *al dente*, scurgeți pastele într-o strecurătoare, păstrând o parte din apa de la fierbere, și amestecați-le cu carnea de cârnați. Amestecați, pentru ca pastele să se îmbibe cu aromele delicioase, apoi adăugați untul, parmezanul, pătrunjelul tocat și câteva linguri din apa păstrată. Astfel veți obține un sos fluid și strălucitor. Gustați, pentru a vedea dacă e suficient de condimentat, apoi serviți imediat, cu puțin parmezan ras deasupra.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Valpolicella Classico

4 porții

2 linguriță cu vârf de semințe de fenicul
2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
ulei de măsline
600 g cârnați italienești sau Cumberland, de bună calitate
o lingură oregano uscat
un pahar de vin alb
coaja rasă și zeama de la o lămâie
500 g paste fusilli sau penne, de bună calitate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
două cubulețe de unt
o mână de parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru decor
frunzele alese și tocate de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt

Paste linguine delicioase cu crab

Pastele linguine cu crab constituie o rețetă din meniul de la Fifteen care a devenit clasică; nu se poate fără ea deoarece clienții o comandă tot timpul! Crabul are o aromă delicată, deci e bine să-l folosiți cu multă atenție. Însă aromele de fenicul, ardei iute, ulei de măsline extravirgin și zeamă de lămâie ridică mâncarea la rang de vedetă. Încercați să faceți rost de carne de crab proaspătă de la pescărie și să nu folosiți crab preambalat, deoarece carnea nu va avea aceeași dulceață și va fi mult mai uscată. Dacă doriți, puteți să fierbeți crabi și să le scoateți carnea, ceea ce nu-i greu deloc (vezi pagina 268).

Zdrobiți semințele de fenicul într-un mojar, apoi puneți-le într-un castron mare rezistent la căldură. Adăugați cea mai mare parte din ardeii iuți tocați, coaja și zeama de lămâie, feniculul ras fin și uleiul de măsline extravirgin. Amestecați carnea de crab alb și de crab maroniu, apoi adăugați-le la sosul de mai sus. Gustați și condimentați cu sare și piper, dacă e nevoie. Mai adăugați puțin ulei de măsline extravirgin, apoi umpleți oala pentru paste cu apă rece și sărată, puneți castronul deasupra și aduceți apa la fierbere, la foc rapid. Din când în când mai amestecați în castron, al cărui conținut va începe să se încălzească odată ce apa a ajuns la punctul de fierbere. Acum e momentul să vă ocupați de sparanghel. Tăiați fiecare fir în lungime, folosind un dispozitiv pentru curățare rapidă, și puneți fâșiile într-un bol mic.

Dați la o parte castronul cu carne de crab (atenție, o să fie fierbinte!) și adăugați pastele linguine sau spaghetele în apa clocotită. Fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Acum e important să vă mișcați repede, pentru ca mâncarea să rămână caldă! Amestecați pastele aburinde cu carnea de crab, adăugând puțin din apa păstrată, dacă e nevoie — sosul nu trebuie să fie prea gros. Gustați; poate fi nevoie să adăugați zeamă de lămâie ori sare și piper.

Serviți pastele pe un platou mare sau repartizate în farfurii, decorate cu ardeii iuți rămași și cu frunzele de fenicul. Asezonați fâșiile de sparanghel cu puțină zeamă de lămâie, puțin ulei de măsline extravirgin și un praf de sare, apoi așezați-le peste paste. Serviți imediat.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Vernaccia di San Gimignano

4 porții

- o linguriță cu vârf semințe de fenicul
- 2-3 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tocați foarte mărunt
- coaja rasă și zeama de la o lămâie, plus încă puțină zeamă
- un bulb de fenicul, fără frunzele exterioare, tăiat pe din două și apoi ras fâșii subțiri; se păstrează frunzele fragede
- 150 ml ulei de măsline extravirgin, plus încă puțin pentru stropit
- 400 g carne proaspătă de crab alb
- 150 g carne proaspătă de crab maroniu
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- o legătură de sparanghel de mărime medie, curățat
- 500 g paste linguine sau spaghete de bună calitate

Paste cannelloni sub formă de fagure

Este o rețetă de cannelloni fantastică. În loc să așez pastele cannelloni în lung, așa cum se procedează în mod tradițional, am decis să le așez în picioare într-o cratiță strâmtă, ca să arate ca un fagure de miere. Apoi le-am acoperit cu un sos alb și brânză și le-am introdus la cuptor. Sunt absolut delicioase și deosebite!

P.S. Sosul de legume din această rețetă poate fi înlocuit cu succes de tocănița de la pagina 151.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să găsiți o cratiță sau un vas de pământ în care să încapă strâns pastele cannelloni așezate în picioare, așa cum se vede în figura alăturată. Dacă vreți niște cifre exacte, eu am folosit o cratiță cu un diametru de 20 cm și o înălțime de 12,5 cm — iar în cazul de față precizia e importantă!

Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Pentru a face tocana de legume, puneți ciupercile porcini într-un bol și acoperiți-le cu apă clocotită. Lăsați-le la înmuiat 5 minute. Între timp, puneți la foc mijlociu o cratiță mare cu fundul gros și adăugați uleiul de măsline, morcovul, țelina, ceapa și prazul. Căliți-le ușor timp de 8-10 minute, apoi adăugați usturoiul și ciupercile portobello. Scoateți ciupercile porcini din bol, adăugați-le în tigaie și mai căliți totul încă 5 minute, până când se înmoaie legumele. Treceți prin sită lichidul rămas de la ciupercile porcini și adăugați-l în cratiță, împreună cu un pahar mare de apă. Lăsați sosul să scadă puțin, apoi adăugați roșiile și tulpinile de busuioc tocate. Condimentați cu sare și piper și aduceți la fierbere. Lăsați să fiarbă în clocote mici circa 45 de minute, până când obțineți o tocană groasă și bogată de legume. Adăugați frunzele de busuioc rupte bucățele.

Încălziți puțin ulei într-o cratiță și adăugați spanacul, amestecați, apoi lăsați-l să se înmoaie. Condimentați cu sare, piper și puțină nucșoară rasă, apoi puneți-l deoparte.

Ca să preparați sosul alb, este suficient să amestecați cele două tipuri de smântână, fileurile de anșoa și parmezanul ras. Condimentați și gata! Luați cratița descrisă la începutul rețetei și tapetați-o cu un strat de 1 cm de sos alb. Presărați parmezan ras și așezați deasupra spanacul. Cu atenție, turnați peste acestea jumătate din tocana de legume și dispuneți apoi pastele cannelloni, în picioare. Apăsați-le în jos cu palma, ca să intre în stratul de sos; sosul se va ridica și va pătrunde în tuburi. Turnați deasupra restul de tocană, într-un strat uniform. Adăugați sosul alb rămas, presărați parmezan ras, stropiți cu ulei de măsline și coaceți în cuptorul încins timp de 45 de minute, până când budinca se rumenește și începe să formeze bule. E delicios!

Recomandarea lui Matt: vin alb italian – Pinot Bianco

6-8 porții

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
parmezan pentru ras deasupra
500 g paste cannelloni de bună calitate
ulei de măsline

Pentru tocana de legume
o mână mică de ciuperci porcini uscate
150 ml ulei de măsline
3 morcovi curățați și tăiați cubulețe
4 tulpini de țelină, curățate și tăiate bucățele
o ceapă roșie mare, curățată și tăiată mărunt
un fir de praz, curățat de frunzele exterioare și de rădăcină, tocat mărunt
2 căței de usturoi, curățați și feliați
5 ciuperci portobello, tocate mărunt
5 conserve a câte 400 g de roșii lungulețe
o legătură mare de busuioc proaspăt, de la care ați ales frunzele și ați tocat mărunt tulpinile

Pentru spanac
680 g spanac proaspăt
nucșoară pentru ras

Pentru un sos alb rapid
285 ml smântână subțire
500 ml smântână groasă
4 fileuri de anșoa în ulei, scurse și tocate mărunt
o mână de parmezan proaspăt ras

Rețetă fantastică de lasagne cu pește

Este o mâncare de pește la cuptor în stil venețian, cu totul deosebită. Seamănă cu o variantă italiană a plăcintei cu pește, doar că se prepară cu paste în loc de cartofi. De obicei italienii respectă cu foarte mare strictețe principiul care spune să nu amesteci pește cu brânză, dar în acest caz au strecurat în rețetă și puțin parmezan, pentru ca totul să fie perfect (însă de multe ori nu acceptă așa ceva, fiindcă undeva în interior au senzația că nu e cum ar trebui!)

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Topiți un sfert din cantitatea de unt într-o cratiță mare și adâncă, la foc mijlociu. Adăugați ceapa, morcovii, țelina și feniculul; puneți capacul și lăsați legumele să fiarbă înăbușit circa 10 minute. Strângeți la un loc tulpinile de pătrunjel și firul de dafin și înfășurați-le în felia de pancetta. Legați-o cu o sfoară și adăugați-o în cratița cu legume, împreună cu capetele de creveți. Căliți totul timp de 15 minute, până când legumele s-au înmuiat, fără să prindă culoare, iar capetele creveților au devenit roz. Adăugați vinul și fierbeți câteva minute, lăsându-l să scadă puțin. Turnați laptele și aduceți din nou la fierbere. Când laptele începe să fiarbă, stingeți focul și acoperiți cratița cu un capac, lăsând aromele să se elibereze.

Încălziți restul de unt într-o altă cratiță adâncă, iar când s-a topit și a început să facă bule, adăugați făina și amestecați până la omogenizare. Cu o pereche de clești, scoateți capetele de creveți și legătura de ierburi aromate din laptele fierbinte, storcând lichidul din ele în lapte, și aruncați-le. Adăugați un polonic de lapte și legume în amestecul de unt și făină, amestecând bine. Repetați operațiunea până când ați adăugat tot amestecul de lapte și legume, obținând un sos alb gros. Aduceți la fierbere, amestecând continuu, și lăsați să dea câteva clocote la foc mic, ca să fiarbă făina. Luați cratița de pe foc și condimentați cu sare, piper și nucșoară. Dacă ies mustăți din creveți, îndepărtați-le. Citiți instrucțiunile de pe pachetul cu paste, pentru a vedea dacă trebuie să le fierbeți un minut în apă clocotită și sărată.

Turnați un sfert din sos într-un vas mare pentru lasagne și uniformizați-l, având grijă să-l întindeți până în colțuri. Așezați deasupra o treime din cantitatea de pește, o treime din roșii, o treime din pătrunjelul tocat și cam un sfert din parmezan, apoi acoperiți cu o altă foaie de lasagne. Puneți încă două straturi de umplutură și paste, ungeți stratul de deasupra cu sos și presărați-l cu parmezan. Amestecați pesmetul, frunzele de busuioc și coaja de lămâie în robotul de bucătărie, apoi presărați amestecul peste lasagne.

Acoperiți totul cu folie de aluminiu și coaceți în cuptorul încins timp de 45 de minute, înlăturând folia după o jumătate de oră. Serviți fierbinte, decorat cu rucola.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Soave

4-6 porții

125 g unt
o ceapă albă, curățată și tocată mărunt
2 morcovi mijlocii, curățați și tocați mărunt
3 tulpini de țelină, curățate și tocate mărunt
un bulb mic de fenicul, curățat și tocat mărunt
frunzele tocate și tulpinile întregi de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt
un fir proaspăt de dafin
o felie de pancetta sau bacon
12 creveți proaspeți întregi (puneți deoparte capetele)
100 ml vin alb
850 ml lapte
80 g făină simplă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
jumătate de nucșoară rasă
600 g file de pește (cod, barbun, biban de mare, plătică, somon), curățat de piele și tăiat bucățele
300 g roșii cherry, tăiate în două
70 g parmezan proaspăt ras
250 g foi de lasagne, uscate sau proaspete
o legătură de rucola, spălată și uscată

Pentru gratinat
50 g pesmet
frunzele de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt
coaja rasă de la o lămâie

Rețetă fantastică de paste cu carne de rață

Gustul dulce-acrișor al acestui preparat se obține prin combinarea unor arome precum cea de portocale, roșii, stafide și vin roșu — nu de ananas și oțet ieftin, ca la restaurantul chinezesc din cartier! La Fifteen ne place să preparăm această rețetă cu pappardelle*, tagliatelle sau, ca în figura alăturată, cu inele de paste numite occhi di lupo (ochi de lup). Sosul de carne este la fel de delicios și reconfortant dacă îl serviți sub formă de tocăniță, cu mămăligă sau chiar cu piure de cartofi, așa că trebuie să-l faceți.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Ungeți rața peste tot cu ulei de măsline, condimentați din abundență cu sare și piper, apoi umpleți-o cu sferturile de portocală. Puneți rața într-o tavă pentru cuptor, cu pieptul în jos, și introduceți-o la cuptor pentru 2 ore, întorcând-o la fiecare 30 de minute în zeama care s-a format, până când pielița devine subțire și crocantă, iar carnea devine fragedă și delicioasă, cu o ușoară aromă de portocale. Scoateți rața din tavă și lăsați-o să se răcească puțin, circa 15 minute. Puneți într-un borcan grăsimea rezultată în urma coacerii (atenție, doar grăsimea, nu și zeama), păstrând-o ca să faceți cartofi prăjiți.

Pentru a prepara sosul dulce-acrișor, turnați puțin ulei de măsline într-o cratiță mare și prăjiți cubulețele de pancetta până când devin aurii, apoi adăugați ceapa, morcovii, țelina, rozmarinul, scorțișoara și usturoiul și călițiți-le la foc mic 10 minute, până când se înmoaie legumele. Adăugați roșiile și vinul roșu. Fierbeți în clocote mici circa 25 de minute, lăsând sosul să scadă lent, apoi scoateți carnea de rață de pe oase, rupeți-o fâșii și adăugați-o la sosul de roșii. Mai fierbeți totul încă jumătate de oră, adăugând puțină supă de pui sau apă, dacă e nevoie. Scoateți batonul de scorțișoară, gustați sosul, potriviți de condimente și adăugați stafidele și semințele de pin.

Puneți pastele într-o oală cu apă clocotită și sărată și fierbeți-le conform instrucțiunilor de pe pachet, apoi scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Adăugați pastele la sos, amestecați bine, apoi luați cratița de pe foc și adăugați untul, parmezanul, pătrunjelul, coaja și zeama de portocală și niște oțet. Subțiați sosul cu o parte din apa păstrată, dacă e nevoie. Mai gustați o dată, ca să vedeți dacă e suficient de condimentat, apoi serviți pastele imediat, pe un platou mare sau în farfurii individuale, presărate cu parmezan ras.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Barbera

4-6 porții

o rață Gressingham
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o portocală tăiată în sferturi
600 g paste occhi di lupo sau rigatoni
2 cubulețe de unt
o mână bună de parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru decor
o legătură mică de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
coaja rasă și zeama de la o portocală
oțet de vin roșu

Pentru sosul dulce-acrișor
ulei de măsline
6 felii de pancetta, tocată mărunt
o ceapă roșie, curățată și tocată mărunt
2 morcovi, curățați și tocați mărunt
2 tulpini de țelină, curățate și tocate mărunt
frunzele tocate mărunt de la 6 fire de rozmarin proaspăt
un baton de scorțișoară
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
2 conserve a câte 400 g de roșii lunguiețe
o jumătate de sticlă de vin roșu fructat, precum Valpolicella sau Barbera
opțional: supă de pui
o mână de stafide
o mână bună de semințe de pin

* Paste sub formă unor panglici groase și late, cu margini drepte sau ondulate. (*N. trad.*)

PASTE PROASPETE

Trebuie recunoscut că încercați să faceți paste proaspete — luați-o ca pe un joc. Urmați instrucțiunile — simple, dar stricte — și veți vedea că e incredibil de ușor, chiar dacă gătiți pentru patru sau mai multe persoane.

Deși în majoritatea regiunilor din Italia se prepară paste proaspete, acest lucru se întâmplă cu precădere în nord și, cu toate că nu putem generaliza, pastele proaspete se servesc de obicei cu sosuri cremoase cu unt sau sosuri cu carne, cei se prepară sub formă de paste umplute, precum ravioli, sau la cuptor, precum lasagne.

Pastele proaspete sunt la fel de gâc, de luxoase și de flexibile ca pastele uscate, dar în loc să le cumpărați de la magazin, gata modelate, le veți prepara chiar dvs. Succes!

- După ce ați învățat să preparați paste proaspete, încercați să adăugați la aluat ierburi aromate tocate mărunt, piure de spanac, sfeclă etc., pentru ca pastele să aibă o aromă și o culoare deosebită.

- Luați o stropitoare mică de la florărie și folosiți-o pentru a stropi aluatul de paste atunci când faceți ravioli. E mult mai ușor și mai eficient decât să folosiți o pensulă, com am fost sfătuiți întotdeauna.

- Pastele proaspete se pot păstra pe o tavă, acoperite, la temperatura camerei sau la frigider, timp de maximum patru ore. Aveți grijă să presărați ieuz cu făină semolină; veți evita astfel ca pastele să se lipească de tavă și să se rupă. zădămicindu-vă toate eforturile.

- După ce ați preparat pastele proaspete, le puteți usca pentru a le conserva. Însă eu aș fi tentat mai curând să le congelez. La multe restaurante lumi se prepară paste o dată pe săptămână și se congelează, apoi se fierb înghețate în apă clocotită și sărată, sunt delicioase.

- Fierbeți pastele proaspete în multă apă clocotită și sărată, la fel ca pastele uscate, și amestecați în cală imediat ce ați pus pastele în apă.

- Nu e nevoie să adăugați ulei de măsline în apa de fierbere. Dacă le fierbeți cu atenție, pastele nu se vor lipi.

Aluat de paste cu ou — rețetă de bază

Încercați să faceți rost de făină tip 00 — este o făină cernută foarte fin, utilizată în mod normal pentru a prepara paste cu ou sau prăjituri. În Italia se numește farina di grano tenero, adică făină de grâu „moale".

4 porții

600 g făină tip 00
6 ouă ecologice mari sau 12 gălbenușuri

Puneți făina pe o planșetă sau într-un castron. Faceți o adâncitură în mijloc și spargeți ouăle înăuntru. Bateți-le cu o furculiță până la omogenizare. Amestecați cu vârfurile degetelor, încorporând treptat ouăle în făină. Frământați cu atenție și pasiune, până când obțineți o bucată de aluat mare și omogenă.

Puteți amesteca aluatul și cu robotul de bucătărie. Puneți ingredientele înăuntru, amestecați până când făina arată ca niște firimituri de pâine, apoi răsturnați amestecul pe planșetă și omogenizați aluatul cu mâinile.

După aceea va trebui să frământați aluatul cu mâinile, pentru a dezvolta glutenul din făină, altfel pastele vor fi moi și fărâmicioase atunci când le fierbeți, în loc să devină elastice și *al dente*.

Nu există un secret al frământatului. Trebuie doar să munciți puțin aluatul cu mâinile, să-l striviți de masă, să-l remodelați, să trageți de el, să-l întindeți și să-l striviți din nou. E destul de obositor, iar după câteva minute veți înțelege de ce italiencele mai în vârstă au niște brațe ca Frank Bruno! O să vă dați seama când e cazul să vă opriți: când aluatul începe să fie neted și elastic în loc de aspru și făinos. Apoi nu vă mai rămâne decât să-l înfășurați în folie de plastic și să-l puneți la frigider pentru cel puțin o jumătate de oră. Aveți grijă să fie bine acoperit cu folia de plastic, altfel se va usca și marginile vor face cruste (ceea ce înseamnă că pastele dvs. vor avea cocoloașe, care nu sunt pe placul nimănui!).

Cum să întindeți aluatul de paste

În primul rând, dacă nu aveți o mașină de făcut paste, să știți că nu e sfârșitul lumii! Toate femeile pe care le-am întâlnit când călătoream prin Italia întindeau aluatul cu vechile lor sucitoare și nici măcar nu-și puneau problema să-și ia un aparat specializat! Principala problemă în ceea ce privește întinsul aluatului de paste este că trebuie să fie suficient de subțire pentru a-l putea modela. E destul de dificil să întinzi o bucată mare de aluat într-un singur strat și ați avea nevoie de un sucitor foarte lung. Soluția mea este să întindeți bucăți mici de aluat. Veți obține foi circulare și nu dreptunghiulare, precum cele obținute cu o mașină de paste, și nici nu vor arăta ca în imaginile din paginile care urmează, dar dacă vă puneți mintea la contribuție, totul o să fie bine!

Dacă folosiți un aparat de întins aluatul de paste, aveți grijă să fie bine așezat pe o suprafață de lucru curată (folosiți cea mai lungă suprafață de care dispuneți). Dacă masa de lucru e ticsită cu hârtii, ibrice, coșul de pâine, temele pentru acasă ale copiilor și așa mai departe, dați-le la o parte. N-o să dureze mult și vă promit că o să fie mult mai ușor dacă lucrați pe o suprafață curată.

- Presărați suprafața de lucru cu făină de tip 00, luați o bucată de aluat cât o portocală mare și striviți-o de masă cu vârfurile degetelor. Configurați mașina de paste la lățimea maximă și treceți prin ea bucata de aluat. Dacă aluatul se lipește, presărați-l cu puțină făină. Micșorați lățimea și treceți din nou aluatul de paste prin mașină. Îndoiți foaia de paste în jumătate, reveniți la lățimea maximă și treceți din nou aluatul prin mașină. Repetați procedura de 5-6 ori. Poate vi se va părea că n-are nici un efect, dar în realitate prelucrați aluatul și, după ce-l îndoiți și-l treceți prin mașină de câteva ori, veți observa diferența.

- A sosit momentul să întindeți aluatul așa cum trebuie, folosind toate configurațiile mașinii, de la lățimea maximă la cea minimă. Presărați ușor cu făină foaia de aluat, pe ambele fețe, la fiecare trecere prin aparat. Când ați ajuns la lățimea minimă, ca să obțineți o foaie corespunzătoare, îndoiți-o în jumătate pe lungime, apoi îndoiți-o din nou și din nou, până când obțineți o foaie pătrată. Întoarceți-o cu 90 de grade și treceți-o prin aparat la lățimea maximă. În final, trebuie să obțineți o foaie dreptunghiulară de aluat, frumoasă și netedă, cu margini drepte — ca un adevărat profesionist! Dacă aluatul este puțin crăpat pe margini, îndoiți foaia în jumătate, mergeți înapoi cu două lățimi și treceți foaia din nou prin mașină. Acum ar trebui să fie bine. Indiferent dacă lucrați de mână sau cu mașina, va trebui să știți când să vă opriți. Dacă preparați paste precum tagliatelle, lasagne sau stracchi, foaia de aluat trebuie să aibă o grosime între cea a unui șervet pentru halba de bere și cea a unei cărți de joc; dacă faceți paste umplute precum ravioli sau tortellini, aluatul trebuie să fie ceva mai subțire sau chiar transparent, să vă puteți vedea clar mâinile prin el.

După ce ați întins aluatul așa cum doriți, va trebui să-l modelați sau să-l decupați imediat. Aluatul de paste se usucă mult mai repede decât vă închipuiți, așa că indiferent ce rețetă folosiți, nu-l lăsați să stea mai mult de 1-2 minute înainte de a-l modela. Ca să nu se usuce, puteți să-l acoperiți cu un șervet umed.

Pappardelle, tagliatelle și tagliarini

- Tăiați foaia de aluat în fâșii de 20 cm lungime. Presărați-le cu făină din belșug.
- Îndoiți-le în jumătate, apoi mai îndoiți-le de două ori, presărând făină de fiecare dată.
- Tăiați foaia îndoită în fâșii de 2 cm pentru papardelle, de 1 cm pentru tagliatelle sau de 0,5 cm pentru tagliarini.
- Luați pastele în palme și scuturați-le până când se separă.

Caramelle

- Tăiați aluatul de paste în dreptunghiuri de 10 x 6 cm.
- Puneți în mijlocul fiecărui dreptunghi o linguriță de umplutură și stropiți cu puțină apă.
- Rulați foaia și uniți strâns capetele.
- Păstrați pastele în frigider, pe o tavă presărată cu făină, și încercați să le fierbeți cât mai repede.

Perniţe

- Tăiați aluatul de paste în pătrate cu latura de 10 cm.
- Puneți câte 2 linguriţe de umplutură pe o jumătate a fiecărui pătrat, având grijă să lăsați 1 cm până la margini. Ungeți marginile cu apă.
- Îndoiți pătratul în două, acoperind umplutura.
- Cu ajutorul degetelor, îndepărtați eventualele goluri de aer rămase și sigilați marginile. Pastele vor arăta ca niște perniţe.

Ravioli și raviolini

- Tăiați din aluatul de paste o fâșie de 15 x 30 cm.
- Pe jumătate din fâșia obținută, puneți 4 lingurițe de umplutură (pentru ravioli) sau 9 jumătăți de linguriță (pentru raviolini), dispuse în grilă.
- Stropiți ușor aluatul cu apă.
- Îndoiți fâșia, acoperind umplutura, și strângeți-o cu grijă în jurul umpluturii, îndepărtând golurile de aer.
- Tăiați pătrate cu un cuțit sau o rotiță zimțată, ori cerculețe cu un dispozitiv pentru decupat aluatul.

Tortellini

- Tăiați foaia de aluat în pătrate cu latura de 10 cm.
- Puneți în mijlocul fiecărui pătrat câte o linguriță de umplutură.
- Stropiți ușor aluatul cu apă.
- Îndoiți pătratul în două, pe diagonală, acoperind umplutura.
- Strângeți cu grijă aluatul în jurul umpluturii, eliminând bulele de aer.
- Cu marginea dreaptă spre dvs., rulați o dată către vârf.
- Îndoiți spre interior cele două colțuri și uniți-le.

Lasagne „vitraliu"

- Presărați pe jumătate din aluatul de paste o mână mare de ierburi aromate (ideal ar fi frunze de fenicul, pătrunjel, salvie).
- Îndoiți foaia, presând ierburile între cele două jumătăți, apoi treceți foaia prin mașina de paste.
- Tăiați foaia în 8 bucăți.

Pappardelle cu tocăniță de chifteluțe

Este o rețetă clasică nemaipomenită, care place tuturor. Preparați-o pentru o petrecere sau pentru o masă în familie și veți avea un succes extraordinar! Lucrul cel mai bun este că puteți face dinainte chifteluțele, pastele și sosul, apoi să combinați totul rapid. Dacă faceți paste proaspete, încercați să le tăiați cu o rotiță zimțată, ca în imagine — mie mi se pare că arată deosebit. Firește, puteți folosi pappardelle sau tagliatelle uscate.

În ceea ce privește chifteluțele, eu v-aș propune să-l rugați pe vânzător să toace carnea pe loc, ca să știți exact ce cumpărați. Spun asta deoarece, de foarte multe ori, carnea tocată ajunge ca un coș de gunoi pentru tot felul de cărnuri (nu vreau să spun că cei de la care cumpărați vor să vă păcălească). Prin urmare, dacă puteți să cereți clar ceea ce vreți, nu vă sfiiți. O variantă este să cumpărați carnea întreagă și s-o tocați acasă cu robotul de bucătărie.

Dacă folosiți pappardelle proaspete (vezi pagina 88), așezați-le pe o tavă presărată cu făină în timp ce vă ocupați de perișoare și sosul de roșii. Ca să faceți chifteluțele, amestecați toate ingredientele cu mâna și modelați sfere de mărime potrivită. Din când în când, treceți-vă mâinile sub un jet de apă rece, pentru ca chifteluțele să fie mai dense și să-și păstreze mai bine forma. Așezați chifteluțele pe o tavă și puneți-le în frigider în timp ce faceți sosul de roșii.

Puneți pe foc o cratiță cu puțin ulei de măsline. Căliți ușor usturoiul, tulpinile de busuioc și ardeiul iute întreg, apoi adăugați roșiile și oțetul de vin roșu. Condimentați cu sare și piper, apoi lăsați să fiarbă în clocote mici o jumătate de oră.

Încălziți puțin ulei de măsline într-o tigaie și puneți în ea chifteluțele. Prăjiți-le până când se rumenesc frumos, apoi adăugați-le la sosul de roșii. Scoateți ardeiul iute din sos și potriviți de sare și piper. Mai fierbeți încă 10-15 minute. Între timp, dacă folosiți paste uscate, aduceți la fierbere apă sărată într-o oală mare și fierbeți pastele conform instrucțiunilor de pe pachet. Altfel, când chifteluțele sunt aproape gata, fierbeți pastele proaspete *al dente*, timp de 2-3 minute. Scurgeți pastele într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert, apoi amestecați-le cu sosul de roșii și chifteluțe. Adăugați cubulețul de unt, parmezanul și jumătate din frunzele de busuioc, rupte bucățele. Amestecați pentru ca pastele să fie bine îmbrăcate cu sos. Dacă e nevoie, adăugați puțin din apa păstrată ca să subțiați sosul. Când mâncarea e exact așa cum trebuie, scoateți-o pe un platou mare sau pe farfurii individuale, presărați-o cu restul frunzelor de busuioc, radeți deasupra niște parmezan și serviți cât mai repede.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Sangiovese

4-6 porții

aluat de bază pentru paste (vezi pagina 84) sau 600 g pappardelle uscate de calitate bună
un cubuleț de unt
o mână de parmezan proaspăt ras

Pentru chifteluțe
450 g carne tocată mai mare, de calitate bună
1-2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
un praf de scorțișoară
½ nucșoară rasă
3 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un ou ecologic mare
o mână de parmezan proaspăt ras, plus încă puțin pentru decor
coaja rasă de la o lămâie

Pentru sosul de roșii
ulei de măsline
2-3 căței de usturoi, curățați și tocați
o legătură de busuioc proaspăt, de la care ați ales frunzele și ați tocat tulpinile
un ardei iute roșu proaspăt, străpuns cu vârful unui cuțit
2 conserve de câte 400 g de roșii lunguiețe
puțin oțet de vin roșu
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tagliarini „îngerii negri“

Denumirea mâncării vine de la faptul că scoicile trebuie să arate ca niște îngeri printre pastele negre... știți doar că italienii sunt romantici! Este una dintre cele mai simple rețete cu paste și arată uluitor. Pastele negre se prepară cu cerneală de sepie și gustul lor nu diferă practic de cel al pastelor obișnuite. Puteți prepara pastele chiar dvs., folosind cerneală de sepie de la pescărie sau de la un magazin de delicatese italian. Ori puteți cumpăra paste negre uscate de la supermarket sau un magazin bun. Sosul se prepară în 3-4 minute, așa că nu aveți nici o scuză să nu-l încercați! Ceea ce trebuie să rețineți însă este că rețeta trebuie preparată cu scoici frumoase, proaspete, nu cu chestiile acelea mici și pricăjite care zac în apă sărată și au gust de cauciuc. Cumpărați scoici proaspăt decorticate sau cu cochilie cu tot.

Pentru a prepara paste tagliarini negre proaspete, urmați instrucțiunile de la pagina 88, adăugând cerneala de sepie odată cu ouăle. Întindeți aluatul într-o tavă presărată cu făină și puneți-l deoparte. Aduceți la fierbere apă sărată într-o oală mare, ca să fie la îndemână când vreți să fierbeți pastele proaspete. Dacă folosiți paste uscate, fierbeți-le acum, fiindcă durează ceva mai mult.

Ca să faceți sosul, puneți la foc iute o cratiță mare și turnați în ea ulei de măsline extravirgin. Condimentați scoicile, apoi, când uleiul s-a încins, așezați-le în tigaie, într-un singur strat, ca să prindă puțină culoare. Scuturați cratița și adăugați ardeii iuți, usturoiul și jumătate din pătrunjelul tocat. Acum e momentul să fierbeți pastele proaspete *al dente*, ceea ce durează cam 2-3 minute. După ce scoicile s-au rumenit ușor, adăugați vinul alb și lăsați-l să scadă puțin. Adăugați untul și mai lăsați un minut, apoi micșorați flacăra. Scurgeți pastele într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert, apoi amestecați-le în cratiță cu scoicile și puțină zeamă de lămâie, astfel încât să se îmbrace în deliciosul sos cu vin alb.

Acum chemați pe toată lumea la masă. Dacă pastele par puțin uscate, mai adăugați din apa în care au fiert. Adăugați restul de pătrunjel și serviți imediat, pe un platou mare așezat în mijlocul mesei sau în farfurii individuale.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Chablis

4 porții

aluat de bază pentru paste (vezi pagina 84) și 2 pachețele cu cerneală de sepie sau 500 g spaghete negre uscate, de bună calitate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin de calitate
8 cochilii Saint-Jacques mari și proaspete, tăiate în două pe lungime și crestate
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tocați mărunt
3 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o legătură mare de pătrunjel proaspăt, tocat foarte mărunt (frunze și tulpini)
2 pahare de vin alb
3 cubulețe de unt
½ lămâie

Pappardelle cu iepure sălbatic, măsline și maghiran

Este o metodă superbă de a găti iepurele — ca tocăniță sau sos pentru paste. Sosul poate fi servit și cu gnocchi sau amestecat cu un risotto, când acesta e aproape gata. Îmi place la nebunie, fiindcă e delicios și poate fi folosit în atâtea moduri. Încercați să faceți rost de iepure sălbatic, fiindcă e mai gustos. Cel mai bine ar fi să-l lăsați la marinat peste noapte, dacă aveți timp.

Preferabil cu o seară înainte, iar dacă nu cu cel puțin 4 ore înainte de a vă apuca de gătit, amestecați ingredientele pentru marinată și ungeți cu ele bucățile de iepure, apoi lăsați-le la marinat în frigider (carnea poate fi ținută în marinată, la rece, până la 2 zile, ca să aibă o aromă mai puternică).

În ziua respectivă, încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Într-o cratiță cu fundul gros care poate fi folosită în cuptor, încălziți puțin ulei de măsline și un cubuleț de unt. Condimentați bucățile de iepure cu sare și piper, apoi puneți-le în cratiță și lăsați-le să se rumenească pe ambele fețe pentru câteva minute. Adăugați cimbrul, rozmarinul și căței de usturoi, amestecați repede și turnați vinul, care trebuie să acopere carnea aproape în întregime. Acoperiți cu un capac și introduceți cratița în cuptorul încins pentru 2 ore sau până când carnea se desprinde ușor de pe oase. Când e gata, scoateți-o din cuptor și lăsați-o deoparte să se răcească.

În timp ce iepurele e în cuptor, preparați pastele pappardelle (vezi pagina 88), așezați-le pe o tavă presărată cu făină și puneți-le departe.

După ce carnea s-a răcit puțin, scoateți-o din cratiță. Desprindeți carnea de pe oase și rupeți-o în fâșii de circa 2,5 cm. Scoateți din cratiță cimbrul, rozmarinul și căței de usturoi, apoi puneți cratița pe foc până când se îngroașă sosul. Micșorați flacăra, adăugați fâșiile de carne, măslinele și maghiranul și condimentați după gust.

Aduceți la fierbere apă într-o oală mare cu apă sărată și fierbeți *al dente* pastele pappardelle proaspete, timp de 2-3 minute (dacă folosiți paste uscate, urmați instrucțiunile de pe pachet), apoi scurgeți-le într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Măriți flacăra sub cratița cu sosul de carne și adăugați pastele fierte. Potriviți de sare și piper, stingeți focul, apoi adăugați parmezanul și cubulețul de unt rămas. Eu adaug uneori puțină coajă rasă de portocală sau lămâie, pentru ca sosul să fie mai aromat, dar nu vă lungiți, mișcați-vă repede! Poate fi nevoie să adăugați câteva linguri din apa păstrată, ca să subțiați sosul. Serviți pastele cât mai repede, presărate cu câteva frunze de cimbru, pe un platou mare sau în farfurii individuale.

Recomandarea lui Matt: vin roșu italian — Nebbiolo

6 porții

Pentru marinată
- o legătură mică de cimbru proaspăt
- 6 căței de usturoi, cu tot cu coajă, zdrobiți
- ulei de măsline
- coaja rasă de la o lămâie

- un iepure sălbatic, porționat
- ulei de măsline
- 2 cubulețe de unt
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- câteva fire de cimbru proaspăt (puneți deoparte câteva frunzulițe, pentru decor)
- 2 fire de rozmarin proaspăt
- 4 căței de usturoi, cu tot cu coajă
- 3 pahare de vin alb
- aluat de bază pentru paste (vezi pagina 84) sau 600 g pappardelle uscate, de bună calitate
- o mână mică de măsline verzi de calitate, curățate de sâmburi și tocate mare
- o legătură de maghiran proaspăt
- o mână de parmezan proaspăt ras
- opțional: coaja rasă de la ½ portocală sau lămâie

Lasagne „vitraliu“ cu dovleac prăjit

Am conceput această rețetă zilele trecute, când întindeam niște foi de paste și aveam la îndemână o legătură de ierburi parfumate. Combinația de arome e specific italiană, dar rețeta nu se încadrează într-o categorie anume, fiindcă nu sunt paste la cuptor sau cu sos. Aș îndrăzni să spun că are ceva franțuzesc, fiindcă arată atât de frumos! Pe lângă faptul că e neobișnuită, are un gust incredibil. Arată grozav servită pe un platou mare, așezat în mijlocul mesei, și probabil că nu seamănă cu nimic din ce-ați mai văzut până acum.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6), apoi preparați aluatul de paste și lăsați-l să stea în frigider. Într-un mojar sau în robotul de bucătărie, zdrobiți semințele de coriandru, ardeii iuți și semințele de fenicul, apoi adăugați scorțișoara. Ungeți bucățile de dovleac cu ulei de măsline, presărați-le cu sare, piper și condimentele zdrobite. Puneți dovleacul într-o tavă pentru cuptor de mărime potrivită, acoperiți-l cu folie de aluminiu și coaceți-l în cuptorul încins timp de 40 de minute, până când devine moale și auriu.

Între timp, puteți să întindeți aluatul de paste într-o foaie și să preparați lasagne „vitraliu“ (vezi pagina 90). Așezați foile într-o tavă presărată cu făină, presărând de asemenea făină peste fiecare foaie, și puneți tava în frigider până când veți fierbe pastele.

După ce dovleacul e gata, zdrobiți-l într-un castron mare, cu coajă cu tot (aceasta va fi moale și dulce). Trebuie să arate ca o mâncare pentru bebeluși, așa că adăugați puțină apă sau zeamă de legume, dacă e nevoie. Condimentați după gust cu sare și piper. Aduceți la fierbere apă sărată într-o oală mare. Fierbeți foile de lasagne timp de 2-3 minute, apoi încălziți dovleacul într-o tigaie, cu niște ulei de măsline.

Înainte de servire, pur și simplu așezați jumătate din dovleac în farfuriile încălzite. Scoateți foile de paste într-un castron, împreună cu vreo două linguri din apa în care au fiert, și adăugați untul și parmezanul, amestecând cu atenție. Puneți în farfurii jumătate din foile de lasagne. Deasupra așezați restul de dovleac, apoi adăugați restul de paste. Presărați ierburile rămase și puțin ardei iute tocat (dacă doriți), stropiți cu ulei de măsline extravirgin și serviți imediat, cu o bucată de parmezan și o răzătoare alături.

Recomandarea lui Matt: Vin alb sud-african — Viognier

4 porții

- rețetă de bază pentru paste (vezi pagina 84)
- o linguriță semințe de coriandru
- 1-2 ardei iuți roșii proaspeți
- o linguriță semințe de fenicul
- ½ linguriță scorțișoară măcinată
- un dovleac mijlociu, înjumătățit, curățat de semințe și tăiat în bucăți mari
- ulei de măsline
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- o mână bună de ierburi proaspete (frunze de fenicul, pătrunjel și frunze de salvie)
- opțional: zeamă de legume
- o bucată de unt
- o mână de parmezan proaspăt ras
- o bucată de parmezan pentru servit
- opțional: un ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt
- ulei de măsline extravirgin

Caramelle rapide și delicioase, cu ricotta, busuioc și măsline negre

În italiană, caramella înseamnă „dulceață", iar aceste paste caramelle delicioase sunt foarte simplu de făcut. Combinația de ingrediente este clasică — brânză, roșii, măsline și busuioc. E o rețetă grozavă pentru zilele de vară. Iar dacă puteți face rost de roșii și busuioc de bună calitate, mâncarea va fi absolut fantastică.

P.S. Pastele caramelle merg de minune la o petrecere, fiindcă puteți să le preparați în avans și să le păstrați în frigider, într-o tavă presărată din belșug cu făină. De asemenea, puteți prepara sosul dinainte, apoi va fi suficient să-l încălziți și să fierbeți pastele. Foarte simplu!

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să preparați aluatul de paste și să-l introduceți la frigider în timp ce vă ocupați de umplutură.

Alegeți frunzele de busuioc, iar pe cele mai mici și delicate puneți-le deoparte, într-o cană cu apă rece. Tocați mai mare frunzele mari și partea superioară a tulpinilor, aruncând partea de jos. Puneți jumătate din cantitatea de busuioc tocat într-un bol, împreună cu ricotta, nucșoara rasă, măslinele și jumătate din parmezan. Condimentați cu sare și piper, adăugând și puțin ulei de măsline extravirgin. Lăsați amestecul deoparte până când sunteți gata să umpleți pastele.

Pentru a întinde pastele și a le umple, citiți instrucțiunile de la pagina 88, apoi reveniți la rețeta de față.

Ca să faceți sosul, încălziți la foc mic un cubuleț de unt cu puțin ulei de măsline. Când untul începe să facă spumă, adăugați usturoiul tăiat felii și restul de busuioc tocat. Peste un minut adăugați și roșiile. Fierbeți-le în clocote mici timp de 5 minute, până când s-au înmuiat. Veți obține un sos proaspăt, rustic, delicios. Gustați și condimentați cu sare, piper și puțin oțet balsamic.

Aduceți la fierbere apă sărată într-o oală mare și adăugați pastele caramelle. Fierbeți-le timp de 2-3 minute, până când încep să plutească, apoi scoateți-le cu grijă într-o strecurătoare, folosind o lingură cu găuri, și păstrați puțin din apa în care au fiert. Adăugați pastele la sosul de roșii aburind și amestecați ușor. Presărați o mână de parmezan, apoi scuturați cratița și acoperiți-o cu un capac pentru 30 de secunde, timp în care scoateți farfuriile din dulap. Repartizați pastele în farfurii, presărați-le cu frunzele de busuioc păstrate și serviți imediat.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Pinot Grigio

4-6 porții

rețetă de bază pentru aluat de paste (vezi pagina 84)
o legătură mare de busuioc proaspăt
250 g ricotta de bivoliță
¼ nucșoară rasă
o mână mică de măsline negre de calitate, curățate de sâmburi și tocate
2 mâini de parmezan proaspăt ras
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
2 cubulețe de unt
ulei de măsline
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
400 g roșii foarte coapte, tăiate în două, curățate de semințe și tocate mai mare
oțet balsamic

Ravioli cu pecorino, cartofi și mentă

Brânza pecorino cu cartofi și mentă este o combinație clasică nemaipomenită, indiferent dacă e vorba de o salată, o supă sau o umplutură pentru paste ravioli, ca în cazul de față. Încercați să faceți rost de brânză pecorino veche, deoarece are o aromă ceva mai puternică și e foarte bună.

4-6 porții

rețetă de bază pentru aluat de paste (vezi pagina 84)
500 g cartofi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
100 g unt, plus 2 cubulețe
1-2 mâini de brânză pecorino (brânză tare de oaie) rasă, plus încă puțin pentru decor
¼ nucșoară rasă
coaja rasă de la o lămâie
o legătură de mentă proaspătă

Mai întâi preparați aluatul de paste. Apoi încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Împungeți cartofii cu o furculiță, apoi rostogoliți-i prin puțină sare și coaceți-i în cuptor timp de o oră. După ce s-au răcit puțin, tăiați-i în două, scoateți miezul și aruncați cojile. Alegeți frunzele de mentă și tocați mărunt jumătate dintre ele. Amestecați untul, brânza pecorino rasă, nucșoara, coaja de lămâie și frunzele de mentă tocate, apoi adăugați miezul de la cartofi, făcut piure. Gustați și vedeți dacă e suficient de condimentat. Gustul trebuie să fie destul de intens, pentru ca să simțiți aroma de mentă și brânză când mâncați pastele. Când umplutura e gata, preparați pastele ravioli conform indicațiilor de la pagina 90 (dacă doriți, puteți încerca alte forme). După ce ați terminat, puneți la fiert apă sărată într-o oală mare și fierbeți pastele 3 minute și jumătate.

În timp ce fierb pastele, puneți cele 2 cubulețe de unt într-o tigaie și încălziți-le la foc mic. Scoateți pastele ravioli din apă, folosind o lingură cu găuri, sau scurgeți-le cu atenție într-o strecurătoare, păstrând puțin din apa în care au fiert. Adăugați-le în tigaia cu unt, cu câteva linguri din apa păstrată, și lăsați totul să fiarbă în clocote mici până când pastele se îmbracă în sosul format din unt și apă. Serviți pe un platou mare, așezat în mijlocul mesei, sau în farfurii individuale. Presărați frunze de mentă întregi, puțin piper și fâșii de brânză pecorino.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Arneis

Tocăniță delicioasă cu cartofi și pernițe umplute cu rucola

Rețeta aceasta îmi amintește de tocănița cu piure pe care o înfulecam în copilărie. Și, în loc s-o servesc cu niște paste precum pappardelle, mi-am dat seama că niște ravioli cu cartofi ar fi alegerea perfectă. Deși este o rețetă italiană, are și o notă englezească atât de pronunțată, încât mă face să zâmbesc. Sunt convins că o să vă placă.

Puneți o cratiță la foc mijlociu. Ungeți carnea de vițel cu puțin ulei de măsline și presărați-o cu sare și piper. Prăjiți-o pe toate părțile până când se rumenește ușor, apoi adăugați morcovii, ceapa, țelina, usturoiul, cimbrul și rozmarinul. Lăsați-le să se călească în jur de 10 minute, până când toate legumele s-au înmuiat. Adăugați făina, vinul și roșiile. Amestecați ușor, apoi adăugați puțină sare, puțin piper și acoperiți cratița cu un capac. Lăsați să fiarbă la foc mic între 2 și 3 ore, sau până când carnea s-a înmuiat și poate fi desfăcută ușor în fâșii cu ajutorul a două furculițe. Dacă vi se pare că sosul se evaporă prea repede, verificați focul să nu fie prea mare și mai adăugați puțină apă.

În timp ce sosul fierbe, preparați aluatul de paste. Ca să faceți umplutura, mai întâi încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Împungeți cartofii cu o furculiță, apoi rostogoliți-i prin puțină sare și coaceți-i circa o oră, sau fierbeți-i 25 de minute în oala sub presiune. După ce s-au răcorit, tăiați-i în două și scoateți miezul, aruncând cojile. Adăugați la miezul de cartofi nucșoara, parmezanul, rucola, untul, coaja rasă și zeama de lămâie. Amestecați bine, apoi condimentați după gust.

Pentru a prepara pastele ravioli, urmați indicațiile de la pagina 88 — aveți tot timpul să le pregătiți în timp ce fierbe tocănița. Când pastele sunt gata, puneți-le deoparte pe o tavă presărată cu făină.

Când carnea e gata, desfaceți-o în fâșii cu o furculiță. Amestecați, gustați și adăugați sare sau piper, dacă e nevoie. Sosul trebuie să fie destul de consistent, dar dacă vi se pare prea gros, mai adăugați un pic de apă și lăsați-l puțin pe foc.

Într-o oală mare, puneți la fiert apă sărată și chemați familia sau oaspeții la masă. Când apa fierbe în clocote mari, adăugați pernițele de paste și fierbeți-le 3 minute. Scoateți-le din apă cu o lingură cu găuri sau scurgeți-le cu mare atenție într-o strecurătoare. În acest moment, puteți să amestecați pastele cu tocănița, dar eu prefer să le stropesc cu ulei de măsline în strecurătoare, apoi să le scutur ușor și să le răstorn peste tocăniță. Presărați pătrunjel tocat, puneți o lingură în cratiță și duceți-o la masă, lăsând pe toată lumea să se servească. O cină delicioasă!

4-6 porții

Pentru tocăniță
800 g carne de vițel pentru tocană
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 morcovi, tăiați mărunt
2 cepe roșii, tocate mărunt
3 tulpini de țelină, curățate și tăiate mărunt
4 căței de usturoi, curățați de coajă și tocați mărunt
frunzele tocate de la o legătură de cimbru proaspăt
frunzele de la 6 fire de rozmarin proaspăt
o linguriță cu vârf de făină
½ sticlă de vin alb
2 conserve a câte 400 g de roșii lunguiețe
aluat de bază pentru paste (vezi pagina 84)
ulei de măsline extravirgin
frunzele de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt

Pentru umplutură
500 g cartofi făinoși
½ nucșoară rasă
3 mâini mari de parmezan proaspăt ras
o legătură mare de salată rucola tocată
un cub mare de unt
coaja rasă și zeama de la o lămâie

Recomandarea lui Matt : Vin roșu italian — Primitivo

Paste ravioli cremoase cu ou

Am întâlnit o variantă a acestui fel de mâncare la Piemonte, în Italia, acum vreo șapte ani, cu cartofi piure în loc de ricotta. Ideea de a include în această carte varianta cu pastele umplute cu ricotta mi-a venit de la restaurantul Fifteen din Amsterdam, unde am mâncat așa ceva chiar săptămâna trecută. A fost delicios! Această mâncare stârnește întotdeauna exclamații de apreciere, deoarece gălbenușurile sunt încă moi atunci când băgați furculița în ravioli — arată superb.

12 bucăți

aluat de bază pentru paste (vezi pagina 84)
250 g brânză ricotta de bună calitate
un praf de nucșoară rasă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
opțional: o linguriță trufă neagră proaspătă, tocată
12 ouă ecologice mari
2 cuburi de unt
parmezan proaspăt ras pentru servit

Mai întâi preparați aluatul de paste.

Fărâmițați brânza ricotta într-un castron, presărați nucșoara, puțină sare și trufa tocată. Amestecați totul, gustați și mai adăugați condimente, dacă e nevoie.

Când umplutura e gata, mergeți la pagina 90, unde găsiți instrucțiuni despre modelarea pastelor ravioli. Dar în loc să întindeți o foaie de 15 x 30 cm pentru a face 4 ravioli, întindeți foi de 8 x 16 cm și modelați pastele pe rând, deoarece sunt foarte fragile.

Puneți câte o lingură de umplutură pe fiecare foaie și apăsați-o ușor, cu spatele unei linguri umede, ca să faceți o mică adâncitură. Luați un ou și, cu mare atenție, separați albușul de gălbenuș, lăsând albușul deoparte (puteți face mai târziu niște bezele delicioase), apoi turnați gălbenușul peste umplutura de ricotta, în adâncitura creată. Împachetați pernița în mod normal, cu mare atenție ca să nu spargeți gălbenușul. Procedați la fel și cu celelalte ravioli.

Aduceți la fierbere apă sărată și fierbeți pernițele timp de câteva minute. Scoateți una cu o lingură cu găuri și apăsați-o ușor cu degetele. Dacă simțiți că gălbenușul e foarte moale, înseamnă că pastele încă nu sunt gata. Dacă gălbenușul dă semne că începe să se întărească, scoateți pernițele pe o farfurie, păstrând puțin din apa în care au fiert.

Puneți untul într-o tigaie mare și încălziți-l la foc mic. Adăugați pastele ravioli și puțin din apa păstrată. Lăsați să fiarbă în clocote mici până când pernițele se îmbracă în sosul de unt și apă. Serviți pastele pe un platou mare, așezat în mijlocul mesei, sau în farfurii individuale, presărate cu parmezan ras.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Orvieto

Tortellini cu pui și gorgonzola, în supă aromată de cimbru

Dacă vă simțiți vreodată bolnav sau pur și simplu indispus, aceasta este o mâncare cu efect vindecător, care vă va ajuta să vă reveniți. Are foarte puțină grăsime, e foarte ușoară — un adevărat deliciu. Ce poate fi mai bun decât o supă gustoasă și sănătoasă? Vedeta acestui fel de mâncare este puiul, așa că ar fi bine să cumpărați unul de calitatea cât mai bună.

4-6 porții

un pui de 1,5 kg, preferabil ecologic
5 tulpini de țelină, curățate și tocate mai mare (păstrați frunzulițele galbene)
4 morcovi curățați și tocați mai mare
2 fire de praz curățate de foile exterioare și tocate mai mare
un bulb de fenicul, tăiat mai mare (păstrați frunzele)
frunzele de la o legătură mică de cimbru proaspăt
3 foi de dafin
rețetă de bază pentru aluat de paste (vezi pagina 84)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
80 g brânză gorgonzola
o legătură de pătrunjel proaspăt
zeama de la o lămâie
o mână de parmezan proaspăt ras
ulei de măsline extravirgin de bună calitate, cu aromă piperată

Puneți puiul, țelina, morcovii, prazul, cimbrul și foile de dafin într-o oală de mărimea potrivită, apoi umpleți-o cu apă cât să acopere puiul. Pentru ca puiul să rămână cufundat în lichid, puteți să-l acoperiți cu o farfurie mică, rezistentă la căldură sau cu un capac mai mic decât circumferința oalei. Apoi acoperiți oala cu un capac și aduceți apa la fierbere. Lăsați să fiarbă o oră și un sfert; din când în când, luați spuma de la suprafață cu o lingură cu găuri.

În timp ce puiul fierbe, puteți să faceți aluatul de paste și să-l păstrați în frigider până când sosește momentul să-l modelați și să-l umpleți. Când puiul e gata, scoateți-l pe o farfurie. Gustați supa și condimentați cu sare și piper; dacă vi se pare cam insipidă, mai lăsați oala puțin pe foc, acoperită, pentru ca lichidul să scadă și să capete o aromă mai intensă. Când sunteți mulțumit de rezultat, luați supa de pe foc. Strecurați-o într-un castron mare, apoi turnați-o din nou în oală, aruncând legumele. Veți obține un lichid limpede (puteți să-l treceți și printr-un tifon, dar cred că nu-i o problemă dacă mai rămân câteva bucățele!). Când puiul s-a răcit, scoateți carnea de pe piept, rupeți-o fâșiuțe și puneți-o înapoi în supă.

Ca să faceți umplutura pentru tortellini, desfaceți carnea de pe pulpele puiului și tocați-o mărunt. Puneți-o într-un bol și adăugați brânza gorgonzola, tulpinile tocate de pătrunjel, zeama de lămâie și parmezanul. Condimentați umplutura și puneți-o deoparte în timp ce preparați tortellini.

Întindeți aluatul de paste pe o suprafață presărată cu făină și modelați tortellini (vezi pagina 90), umplând fiecare „cornuleț" cu o linguriță din umplutura de pui și gorgonzola. Fierbeți pastele timp de 2 minute în apă clocotită și sărată, apoi scoateți-le folosind o lingură cu găuri sau scurgeți-ie cu atenție într-o strecurătoare.

Puneți pastele înapoi în oală împreună cu supa și fâșiile de carne de pui; mai fierbeți totul încă un minut și jumătate. Mai gustați o dată supa, dacă e nevoie adăugați sare și piper, apoi presărați frunzele de pătrunjel și frunzele de țelină tocate, turnând și puțin ulei de măsline extravirgin. Serviți la masă într-un castron mare sau în boluri individuale.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Pinot Gris

Raviolini cu țelină și cimbru

Am mâncat ceva asemănător la celebrul restaurant Spago din Los Angeles. Bucătarul-șef, Lee, ne-a oferit o masă serioasă, inclusiv raviolini umplute cu piure de țelină — foarte ușoare și gustoase, de neuitat. Dacă găsiți vreodată trufe proaspete, cumpărați și radeți deasupra, sau luați niște ulei de trufe de la supermarket și stropiți pastele cu el la sfârșitul fierberii. Dar nu vă faceți griji dacă nu găsiți — mâncarea va fi grozavă oricum.

Preparați aluatul de paste conform instrucțiunilor de la pagina 84, adăugând spanacul și ouăle, apoi lăsați-l la frigider, înfășurat în folie de plastic, până când preparați umplutura și untul cu cimbru.

Puneți o cratiță la foc iute până când se încinge, apoi adăugați o lingură de ulei de măsline, țelina, jumătate din frunzele de cimbru, un praf de sare și unul de piper. Căliți totul până când țelina începe să prindă culoare, apoi micșorați flacăra. Adăugați usturoiul cu ardei tocați și mai lăsați pe foc 3-4 minute. Apoi adăugați 2 polonice de apă clocotită și acoperiți cratița. Fierbeți la foc mic 20-25 de minute, sau până când se înmoaie țelina. Când e gata și toată apa s-a evaporat, zdrobiți țelina, lăsând și bucățele întregi. Condimentați după gust și lăsați piureul deoparte să se răcească. (În această fază poate fi folosit ca garnitură sau ca bază pentru supă.)

Scoateți aluatul de paste din frigider, întindeți-l și modelați-l sub formă de raviolini (vezi pagina 90). Aruncați pastele într-o oală mare cu apă clocotită și sărată și fierbeți-le timp de 3 minute și jumătate. În acest timp, puneți untul și restul frunzelor de cimbru într-o tigaie, pe foc. Când pastele sunt gata, scoateți-le cu atenție din apă folosind o lingură cu găuri și adăugați-le la untul cu cimbru, amestecând ușor. Adăugați puțin din apa în care au fiert, ca să obțineți un sos delicat și strălucitor. Condimentați cu un praf de sare și piper și presărați cu parmezan ras. Amestecați și serviți imediat, pe un platou mare sau în farfurii individuale. Dacă ați avut norocul să găsiți trufe, radeți una deasupra înainte de a mânca.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Gavi

4-6 porții

600 g făină tip 00
50 ml piure de spanac
5 ouă ecologice mari
ulei de măsline
o rădăcină mare de țelină, curățată și tăiată cubulețe cu diametrul de 1 cm
o lingură frunze de cimbru proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
½ ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt
4 cubulețe de unt
o mână mică de parmezan proaspăt ras
opțional: o trufă proaspătă, neagră sau albă

GNOCCHI

În italiană, gnocchi înseamnă „cocoloașe" și se pot face în mai multe moduri. În Toscana, se prepară cu ricotta și condimente. La Roma, pentru a prepara gnocchi alla romana, se decupează bucăți de aluat din făină semolina, care se acoperă apoi cu brânză și se prăjesc sau se frig pe grătar. Dar cele mai cunoscute și mai iubite gnocchi sunt cele simple, cu cartofi, iar bucătarii de la Fifteen prepară unele dintre cele mai bune gnocchi pe care le-am gustat vreodată! Între ele se numără gnocchi cu coadă de bou ale lui Aaron, a căror rețetă o găsiți la pagina 117. Sosul este inspirat din vechile mâncăruri ale măcelarilor (*alla macellaio*) pe care Aaron le-a descoperit în nordul Italiei, pe când se afla într-o călătorie de studii împreună cu vrăjitorul vinurilor de la Fifteen, Matt Skinner. Aaron a aflat că, pe vremuri, dacă nimeni nu cumpăra coada de bou, măcelarul o lua acasă și o fierbea într-o oală mare, cu roșii și ierburi din grădină, servind-o apoi familiei. Când s-a întors la restaurant, Aaron s-a jucat cu această idee, a adăugat niște scorțișoară și salvie și a preparat un ragù potrivit pentru gnocchi. A ieșit ceva nemaipomenit!

Gnocchi din cartofi se prepară din cartofi piure, făină, ou și condimente; atât și nimic mai mult. Secretul este să scurgeți și uscați cartofii foarte bine, pentru ca să nu fie nevoie de prea multă făină, obținând astfel niște paste mai ușoare.

Dacă îi fierbeți, cartofii vor absorbi prea multă apă și vor rămâne umezi. Cea mai bună metodă de a-i găti astfel încât să fie uscați în exterior și pufoși în interior este să-i coaceți sau să-i fierbeți în aburi, cu coajă cu tot. E posibil să dureze ceva mai mult, așa că eu uneori iau oala sub presiune, torn în ea cam 2 cm de apă, pun cartofii într-un coș pe care-l așez în oală, pun capacul, fierb cartofii în aburi timp de 25 de minute și gata!

Rețetă de bază pentru gnocchi cu cartofi

6 porții

6 cartofi mijlocii
ulei de măsline
½ nucșoară rasă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un gălbenuș de la un ou ecologic mare
1-2 mâini de făină simplă sau tip 00
făină semolina

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Frecați cartofii cu ulei de măsline, împungeți-i cu o furculiță și așezați-i într-o tavă pentru cuptor. Introduceți-i în cuptorul încins și coaceți-i timp de o oră, până când cartofii devin pufoși în interior și crocanți în exterior. Lăsați-i să stea puțin, apoi, cât sunt încă fierbinți, luați-i unul câte unul cu un șervet de bucătărie, tăiați-i în două și scoateți cu atenție miezul. Zdrobiți-l până când obțineți un piure omogen. Puneți piureul într-un castron, adăugați nucșoara, o linguriță de sare, un praf de piper, gălbenușul și făină cât să se lege amestecul — s-ar putea să nu fie nevoie deloc. Amestecați și apoi frământați cu mâinile până când aluatul capătă o consistență uscată și elastică. Adăugați puțină apă dacă e prea uscat sau puțină făină dacă e prea umed. Trebuie să exersați de câteva ori ca să vă iasă niște gnocchi reușite. Dacă nu sunteți sigur că e bine, puneți o bucățică de aluat în apă clocotită — dacă se desface, mai adăugați niște făină.

Când aluatul e gata, împărțiți-l în trei și întindeți fiecare bucată pe o suprafață presărată cu făină, obținând batoane lungi de grosimea unui cârnat. Tăiați fiecare baton în bucăți de 2,5 cm. Puneți-le într-o tavă pe un strat de făină semolina și lăsați-le să stea 10-20 de minute la frigider, ca să se închege.

Gnocchi cu brânză gorgonzola dulce

Mai întâi preparați aluatul de gnocchi cu cartofi și puneți-l în frigider. Puneți la fiert o oală cu apă sărată, apoi luați o tigaie și puneți-o la foc foarte mic. Adăugați brânza gorgonzola, untul și smântâna, plus un praf de piper negru. Amestecați cu o lingură de lemn, zdrobind cocoloașele din sos cu spatele lingurii, până obțineți un sos delicios de brânză topită. Fierbeți gnocchi în apă clocotită timp de 4-6 minute sau până când încep să plutească, apoi scurgeți-le cu atenție într-o strecurătoare — aveți mare grijă, fiindcă sunt foarte fragile — și adăugați-le la sosul de gorgonzola. Serviți pastele presărate cu frunzele de maghiran și cu parmezan ras din belșug.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Grecanico

6 porții

aluat de gnocchi (vezi pagina 112)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 linguri de brânză gorgonzola dulce
3 linguri de unt
6 linguri de smântână groasă
frunzele de la o legătură mică de maghiran proaspăt
parmezan pentru decor

Gnocchi cu ciuperci și salvie

Mai întâi preparați aluatul de gnocchi și lăsați-l să stea la frigider. Apoi încingeți o tigaie și turnați în ea puțin ulei de măsline. Adăugați ciupercile și căliți-le 2-3 minute, adăugați ardeiul iute tocat, usturoiul, untul, sare și piper. Când usturoiul a prins puțină culoare, adăugați supa sau apa și lăsați să fiarbă la foc mijlociu circa 5 minute. Între timp, fierbeți gnocchi într-o oală cu apă clocotită și sărată, timp de 4 minute sau până când încep să plutească. După fierbere, gnocchi sunt foarte fragile, așa că scurgeți-le cu atenție într-o strecurătoare. (Dacă nu le mânuiți cu delicatețe, se vor transforma în piure de cartofi.) Adăugați gnocchi la amestecul de ciuperci, împreună cu pătrunjelul tocat, și amestecați bine. Serviți cu parmezan ras deasupra.

Recomandarea lui Matt: Vin alb din Chile — Chardonnay

6 porții

aluat de gnocchi (vezi pagina 112)
ulei de măsline
150 g ciuperci sălbatice de diverse tipuri, curățate și rupte bucățele
½ ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt
un cățel de usturoi, curățat și tăiat felii subțiri
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un cubuleț de unt
un polonic de apă sau supă de legume
o mână mică de frunze proaspete de pătrunjel, tocate mai mare
parmezan pentru decor

Gnocchi cu rucola și sos de unt

Spălați frunzele de rucola și uscați-le în dispozitivul special, apoi tocați mărunt cea mai mare parte, păstrând câtva frunze frumoase pentru decor. Preparați aluatul de gnocchi, adăugând frunzele de rucola tocate înainte de a începe frământatul. Lăsați-le să stea puțin în frigider. Aduceți la fierbere apă sărată și fierbeți gnocchi timp de 4 minute sau până când încep să plutească. Puneți pe foc o tigaie. Topiți în ea untul împreună cu un praf de sare și piper. Apoi adăugați supa de legume sau apa și scuturați tigaia cu o mișcare circulară, până când sosul capătă aspectul unei creme mai subțiri. Luați vasul de pe foc și adăugați coaja de lămâie și o mână de parmezan. Scurgeți gnocchi cu atenție într-o strecurătoare, puneți-le în tigaia cu sosul de unt și amestecați ușor. Presărați frunzele de rucola întregi.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Soave

6 porții

o legătură de rucola
aluat de gnocchi (vezi pagina 112)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
125 g unt
un polonic de apă sau supă de legume
coaja rasă de la o lămâie
o mână de parmezan proaspăt ras

Gnocchi cu coadă de bou

Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2). Preparați aluatul de gnocchi și lăsați-l să stea puțin la frigider. Încingeți o cratiță mare, care poate fi folosită în cuptor, și turnați în ea puțin ulei de măsline. Prăjiți coada de bou pe toate părțile până când se rumenește, apoi adăugați țelina, ceapa, morcovul și prazul. Căliți totul la foc mic până când încep să prindă culoare, apoi adăugați vinul, și condimentele zdrobite, scorțișoara, ardeiul iute, pasta de roșii și conservele de roșii. La sfârșit turnați puțină apă — carnea trebuie să fie acoperită cu sos — și puneți capacul. Introduceți cratița la cuptor pentru 4-4 ½ ore, până când carnea se desprinde de pe os. Scoateți cratița din cuptor și luați carnea din sos. Când s-a răcit suficient, desfaceți-o de pe oase. Verificați să nu fi rămas bucățele de os prin carne, apoi puneți-o din nou în oală. Adăugați frunzele de oregano, fierbeți la foc mic 15 minute și condimentați după gust. Între timp, puneți la fiert o oală cu apă sărată și fierbeți gnocchi timp de 4 minute sau până încep să plutească. În timp ce fierb gnocchi, prăjiți frunzele de salvie în unt până când devin crocante și capătă o culoare verde-închis, apoi scoateți-le pe un șervet ca să înlăturați excesul de ulei. Scurgeți gnocchi cu atenție, adăugați-le la sosul cu carne împreună cu frunzele de salvie și, dacă doriți, presărați deasupra parmezan ras.

6 porții

aluat de gnocchi (vezi pagina 112)
ulei de măsline
o coadă de bou, tăiată în bucăți de 10 cm
o tulpină de țelină tocată mărunt
o ceapă, curățată și tocată mărunt
un morcov, curățat și tocat mărunt
un fir de praz, curățat și tocat mărunt
½ sticlă de vin alb
o lingură semințe de fenicul zdrobite
o lingură boabe de ienupăr zdrobite
½ baton de scorțișoară
un ardei iute roșu uscat, fărâmițat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lingură mare de pastă de roșii
4 conserve a câte 400 g de roșii lunguiețe
o lingură de frunze proaspete de oregano
o mână de frunze proaspete de salvie
un cubuleț de unt
opțional: parmezan

Recomandarea lui Matt: Vin roșu argentinian — Malbec

RISOTTO

Dacă ați mai gătit risotto, știți că fierberea durează circa 40 de minute; și atunci cum se face că la restaurant îți e adus în zece minute după ce ai dat comanda?

E foarte simplu. Ție obișnuiești să pui o cantitate mai mare la fiert, iar când e pe jumătate gata se ia de pe foc și se păstrează până când sunteți pregătiți să-l fierbeți în continuare, cu niște zeamă și condimentele dorite. Pentru restaurante, această metodă e foarte avantajoasă, fiindcă în momentele aglomerate vei fi nevoit de mai puțină muncă și de mai puțin personal, iar clienții vor fi serviți rapid. Iată vouă există un motiv pentru care acest truc este foarte util atunci când gătiți acasă... Dacă ați respectat rețeta de chiș și ați preparat risotto după-amiază, înseamnă că ați făcut partea grea în avans. Când sosesc prietenii, în loc să transpirați în bucătărie, puteți să stați cu ei la un pahar de vorbă și să mergeți la bucătărie doar pentru cinci minute, cât să terminați de gătit orezul.

Eu credeam că știu ce arome se potrivesc la un risotto. Până când Lloyd (care acum este un adevărat maestru al acestui preparat) a venit cu ideea să facem un risotto în care să adăugăm roșii la sfârșit. La început nu m-a impresionat, fiindcă nu prea vedeam cum ar arăta niște roșii fierte cu pătrățele cu tot în orez, dar l-am rugat să-mi arate. A pus niște roșii în orez la început, iar la sfârșit a adăugat câteva roșii cherry mărunțite în ulei, oțet, sare și piper. Astfel, când mănânci orezul, te izbește o aromă puternică de roșii proaspete și busuioc. A fost delicios! E fantastic să fii umilit de propriii tăi elevi. Rețeta se găsește la pagina 125.

Risotto — rețetă de bază

Iată rețeta de bază pentru risotto. Pornind de la ea, vă voi arăta opt variante diferite, în funcție de aromele preferate, de ce aveți în frigider, de sezon sau de oaspeții de la cină... Iar dacă o să vă placă și veți dori și alte rețete, puteți răsfoi cartea mea *Cu Jamie în Italia*, care conține un capitol excelent despre risotto.

8 porții

un litru de supă de legume sau de pui
2 linguri ulei de măsline
o lingură unt
o ceapă mare, curățată și tocată mărunt
4-5 tulpini de țelină, curățate și tocate mărunt
600 g orez pentru risotto
250 ml vermut sau vin alb sec

În această rețetă, veți fierbe orezul în proporție de 75 la sută, apoi nu vă mai rămâne decât să alegeți una dintre variantele prezentate în continuare. Ideea este că, dacă vreți să preparați baza în avans, puteți să întindeți orezul într-o tavă și să-l păstrați așa până la folosire (sau puteți adăuga condimentele imediat, caz în care nu veți mai avea nevoie de tavă). Aveți grijă să pregătiți o tavă mare și curată, unsă cu puțin ulei de măsline, chiar lângă vasul în care fierbeți orezul. E important ca tava să fie mare, pentru ca orezul să poată fi întins într-un strat subțire, ca să se răcească mai repede și să nu fiarbă în continuare. Dacă nu aveți o tavă mare, folosiți două tăvi mai mici.

Etapa 1: Puneți la îndemână o tavă mare, unsă cu ulei. Într-o cratiță, aduceți la fierbere supa. Puneți uleiul de măsline și untul într-o cratiță mare, adăugați ceapa și țelina și călițile la foc foarte mic circa 15 minute, până când se înmoaie, fără să se rumenească. Adăugați orezul (va sfârâi!) și măriți flacăra. Amestecați continuu, pentru ca orezul sau legumele să nu se prindă de fundul cratiței.

Etapa 2: Turnați repede vermutul sau vinul. Veți simți imediat mirosul de alcool. Amestecați în continuare până când alcoolul se evaporă, iar orezul capătă un parfum delicios.

Etapa 3: Adăugați supa, polonic cu polonic, amestecând și așteptând ca lichidul să fie absorbit de orez înainte de a adăuga polonicul următor. Micșorați flacăra pentru ca orezul să nu fiarbă prea repede, altfel partea exterioară a boabelor se va înmuia, iar interiorul va rămâne tare (dar nu trebuie să fiarbă nici prea încet, ca să nu se transforme într-o budincă de orez!). Continuați să adăugați supa până când tot lichidul a fost absorbit. Va dura cam 14-15 minute, iar orezul va începe să se înmoaie, rămânând totuși rezistent la mestecat.

Etapa 4: Răsturnați orezul fiert parțial în tava unsă cu ulei. Întindeți-l într-un strat uniform de circa 2,5 cm grosime, apoi puneți tava într-un loc răcoros. Când orezul s-a răcit complet, scoateți-l ușor din tavă cu o spatulă de cauciuc și depozitați-l într-un recipient cu capac, în frigider, până la utilizare. Se poate păstra două zile.

Acest orez semi-fiert este baza de risotto pentru opt rețete; la fiecare dintre acestea va trebui să preparați mai întâi rețeta de bază.

Etapa 1

Etapa 2

Etapa 3

Etapa 4

Risotto cu pangrattato picant

Ador această rețetă — orezul este gătit atât de simplu, încât aromele se dezvăluie într-un mod extraordinar, iar bucățelele de pâine crocante de deasupra, în combinație cu orezul moale, îți trezesc simțurile.

Când o să gustați din ea, nici n-o să vă vină să credeți că o mâncare ieftină poate fi atât de savuroasă.

Într-un robot de bucătărie, amestecați coaja de lămâie, ardeii iuți uscați, usturoiul, fileurile de anșoa și bucățile de pâine, adăugând și puțin ulei de la fileuri, până când amestecul are consistența pesmetului. Încălziți o tigaie mare și adăugați puțin ulei de măsline. Prăjiți amestecul obținut anterior până când se rumenește și devine crocant, apoi scoateți-l pe un șervet ca să înlăturați excesul de ulei și lăsați-l să se răcească.

Preparați risotto după rețeta de bază. Puneți pe foc mijlociu o cratiță mare și turnați în ea jumătate din supă, apoi orezul fiert. Aduceți la fierbere, amestecând tot timpul, micșorați flacăra și lăsați să fiarbă în clocote mici până când orezul a absorbit tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul este gata. S-ar putea să nu aveți nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare — mai gustați din când în când, ca să vă asigurați că e o plăcere să mănânci din el. Trebuie să fie moale și cremos, dar boabele să-și păstreze forma. Textura trebuie să fie puțin mai lejeră decât credeți.

Stingeți focul, adăugați untul și parmezanul, gustați și mai adăugați sare și piper, dacă e nevoie. Nu fiți prea generos cu sarea, fiindcă pangrattato e sărat!

Acoperiți cratița și lăsați risotto să stea un minut. Acum puteți să duceți cratița la masă, lăsând pe toată lumea să se servească sau să împărțiți orezul în farfurii individuale și să-l presărați cu pangrattato. Puneți pe masă și o bucată de parmezan, cu o răzătoare alături.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Verdicchio

8 porții

coaja rasă de la o lămâie
3 ardei iuți uscați
4 căței de usturoi, curățați
6 fileuri de anșoa în ulei, de bună calitate
½ felie mare de pâine ciabatta (veche, dacă e posibil), tăiată bucăți
ulei de măsline
risotto de bază (vezi pagina 120)
circa 700 ml supă fierbinte de legume sau pui
100 g unt
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras
o bucată de parmezan pentru ras deasupra
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Risotto cu sparanghel, mentă și lămâie

Este un risotto simplu și delicios. Când cumpărați sparanghel, vedeți că se găsesc tot felul de varietăți — cu vârful purpuriu, sparanghel alb, sparanghel japonez subțire, sparanghel spaniol și numeroase soiuri crescute în Anglia. În această rețetă, tulpinile de sparanghel sunt tăiate felii subțiri, cu excepția unor bucăți de aprox. 2 cm din vârfuri, ca să beneficiați atât de aroma lor puternică, cât și de inflorescența frumoasă din vârf. Mie îmi place să fac tot felul de variante ale acestei rețete — de pildă, adaug puțină carne de crab sau homar, creveți proaspeți decorticați sau scoici. Toate acestea merg foarte bine cu sparanghelul, dacă simțiți nevoia de puțină diversitate. (Dacă vă hotărâți să adăugați fructe de mare, reduceți la jumătate cantitatea de parmezan.)

Tăiați feliuțe tulpinile de sparanghel, lăsând vârfurile întregi. Preparați baza pentru risotto. Apoi puneți o cratiță mare la foc mijlociu spre iute și turnați în ea jumătate din supa de legume sau pui, baza pentru risotto, feliile și vârfurile de sparanghel. Amestecând continuu, aduceți la fierbere, apoi micșorați flacăra și lăsați să fiarbă la foc mic până când orezul a absorbit tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul și sparanghelul sunt fierte. E posibil să nu fie nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare. Gustați din când în când, ca să vă asigurați că are o consistență plăcută. Orezul trebuie să fie moale și cremos, dar cu boabele întregi, iar textura să fie ceva mai delicată decât credeți.

Stingeți focul, adăugați la risotto untul și parmezanul, menta, aproape toată coaja de lămâie și aproape toată zeama. Dacă e nevoie, mai adăugați sare și piper. Acoperiți cratița și lăsați orezul să stea un minut. Serviți-l stropit cu puțin ulei de măsline și presărat cu coajă de lămâie, alături de o bucată de parmezan.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Pinot Grigio

8 porții

2 legături de sparanghel, curățate de capetele lemnoase
risotto de bază (vezi pagina 120)
700 ml supă fierbinte de legume sau de pui
100 g unt
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras
o bucată de parmezan pentru ras deasupra
frunzele alese și tocate de la o legătură de mentă proaspătă
coaja rasă și zeama de la 2 lămâi
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin

Risotto cu roșii, busuioc și ricotta

Această rețetă mi-a fost inspirată de un risotto pe care mi l-a gătit Lloyd, un absolvent al școlii Fifteen. Nu mi-aș fi închipuit niciodată că ar putea fi o combinație bună, dar când am gustat din ea s-a dovedit că mă înșelam. Era absolut delicioasă! La acest risotto, sunt două lucruri deosebit de importante: în primul rând, încercați să faceți rost de roșii de diverse tipuri și culori — în prezent se găsesc tot felul de sortimente — iar în al doilea rând, aveți grijă ce fel de ricotta cumpărați. Trebuie să fie albă ca zăpada și foarte fărâmicioasă. Din păcate, ricotta care se găsește la supermarket aduce cu grișul și e de-a dreptul oribilă, așa că dacă nu găsiți genul de ricotta despre care v-am spus, folosiți niște brânză de capră ușoară și fărâmicioasă.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Puneți roșiile într-o marinată compusă din oțetul de vin roșu, uleiul de măsline, un praf de sare și unul de piper. Preparați baza pentru risotto. Puneți brânza ricotta într-o tavă mică pentru cuptor, ungeți-o cu ulei de măsline extravirgin, presărați-o cu ardeii iuți, oregano, sare și piper, apoi coaceți-o timp de 10 minute în cuptorul încins, până când devine brun-aurie.

Între timp, puneți o cratiță mare pe foc mijlociu spre iute și turnați în ea jumătate din supă, urmată de baza pentru risotto și două treimi din roșii. Aduceți la fierbere, amestecând continuu, apoi micșorați flacăra și fierbeți orezul în clocote mici până când a absorbit aproape tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul este fiert. S-ar putea să nu fie nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare — gustați din când în când, ca să vă asigurați că își păstrează o consistență plăcută. Trebuie să fie moale și cremos, dar cu boabele întregi, iar textura să fie ceva mai delicată decât v-ați aștepta.

Stingeți focul, adăugați untul și parmezanul, apoi frunzele de busuioc mari, rupte bucățele, lăsându-le pe cele mici pentru decor. Gustați, dacă e nevoie adăugați sare și piper, apoi adăugați ricotta coaptă și roșiile marinate. Acoperiți cratița și lăsați orezul să stea un minut înainte de a-l servi. Lăsați pe toată lumea să se servească sau repartizați orezul în farfurii individuale. Presărați-l cu frunzulițe de busuioc, stropiți-l cu puțin ulei de măsline și puneți alături, pe masă, o bucată de parmezan și o răzătoare.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Chenin Blanc

8 porții

Pentru roșii

4 mâini mari de roșii coapte, curățate de semințe și tăiate bucăți mai mari
câteva linguri de oțet de vin roșu, de bună calitate
2-3 linguri de ulei
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

risotto de bază (vezi pagina 120)
250 g brânză ricotta fărâmicioasă
ulei de măsline extravirgin
un ardei iute roșu uscat, fărâmițat
o linguriță de oregano uscat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
700 ml supă fierbinte de legume sau de pui
100 g unt
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras
o bucată de parmezan pentru ras deasupra
frunzele de la o legătură mare de busuioc proaspăt

Risotto cu spanac și brânză de capră

Risotto cu spanac este un adevărat deliciu. Spanacul gătit cu unt, usturoi și nucșoară are o aromă intensă, extraordinară. Puteți adăuga și alte verdețuri ușoare, precum rucola sau creson, dar bomboana de pe tort este brânza de capră plină de savoare.

Mai întâi preparați baza pentru risotto, apoi încălziți o cratiță adâncă, adăugați o lingură de unt și puțin ulei de măsline, usturoiul și niște nucșoară rasă. După ce untul s-a topit, adăugați spanacul. CălițI-l în jur de 5 minute, amestecând, până când scade. O mare parte din lichid se va evapora, iar spanacul va avea o aromă profundă, fantastică. Tocați-l mărunt sau dați-l prin robotul de bucătărie, apoi condimentați după gust cu sare și piper.

Puneți o cratiță mare la foc mijlociu spre iute și turnați în ea jumătate din supă, urmată de baza pentru risotto. Aduceți la fierbere, amestecând continuu, și lăsați orezul să fiarbă până când a absorbit aproape tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul este fiert. S-ar putea să nu fie nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare — gustați din când în când, ca să vă asigurați că își păstrează o consistență plăcută. Trebuie să fie moale și cremos, dar cu boabele întregi, iar textura să fie ceva mai delicată decât v-ați aștepta.

Stingeți focul, adăugați la orez spanacul, apoi restul de unt și parmezanul. Stoarceți înăuntru niște zeamă de lămâie, apoi verificați dacă e suficient de condimentat și mai adăugați sare și piper, dacă e nevoie. Acoperiți cu un capac și lăsați orezul să stea un minut, apoi încorporați jumătate din brânza de capră. Deasupra presărați niște coajă de lămâie rasă și restul de brânză, apoi stropiți cu puțin ulei de măsline extravirgin. Duceți cratița la masă împreună cu o bucată de parmezan și o răzătoare. Poftă bună!

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Sauvignon Blanc

8 porții

risotto de bază (vezi pagina 120)
125 g unt
ulei de măsline
un cățel de usturoi, curățat și tocat
nucșoară pentru ras
150 g spanac, spălat și uscat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
700 ml supă fierbinte de legume sau de pui
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras
o bucată de parmezan pentru ras deasupra
½ lămâie
200 g brânză moale de capră, fărâmițată
ulei de măsline extravirgin

Risotto cu ciuperci

Este o variantă clasică de risotto. Însă combinația de ciuperci pe care o alegeți poate să facă diferența dintre „bun" și „nemaipomenit" — așa că dați-vă toată silința când mergeți la cumpărături.

P.S. Pentru un risotto superb, adăugați în supa fierbinte o mână de ciuperci porcini uscate.

Mai întâi preparați baza pentru risotto, apoi puneți orezul deoparte în timp ce vă ocupați de ciuperci. Încălziți o tigaie mare, puneți în ea un cubuleț de unt și, când începe să facă spumă, adăugați ciupercile, cu un praf de sare și piper. Amestecați și lăsați-le să se călească timp de un minut, apoi adăugați cimbrul și usturoiul. Scuturați bine tigaia și mai lăsați-o pe foc 2 minute, sau până când se înmoaie ciupercile, și condimentați după gust.

Puneți o cratiță mare pe foc mijlociu spre iute și turnați în ea jumătate din supă, urmată de baza pentru risotto. Aduceți la fierbere, amestecând continuu, și lăsați orezul să fiarbă până când a absorbit aproape tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul este fiert. S-ar putea să nu fie nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare — gustați din când în când, ca să vă asigurați că își păstrează o consistență plăcută. Trebuie să fie moale și cremos, dar cu boabele întregi, iar textura să fie ceva mai moale decât v-ați aștepta.

Stingeți focul și adăugați restul de unt, parmezanul, pătrunjelul și zeama de lămâie, apoi verificați dacă e suficient de condimentat și, dacă e nevoie, mai adăugați sare și piper. Acoperiți cratița și lăsați orezul să stea un minut. Serviți-l direct în cratiță sau împărțiți-l în farfurii individuale. Stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin și puneți alături o bucată de parmezan și o răzătoare.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Dolcetto

8 porții

risotto de bază (vezi pagina 120)
100 g unt plus încă un cubuleț
4 mâini mari de ciuperci sălbatice proaspete, curățate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lingură de frunze proaspete de cimbru
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
700 ml supă fierbinte de legume sau de pui
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras, plus o bucată pentru ras deasupra
frunzele alese și tocate de la o mână de pătrunjel proaspăt
zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin

Risotto cu dovleac, salvie și biscuiți amaretti

Este un risotto de toamnă superb. Cu cât se apropie vremea Crăciunului, cu atât poate fi mai tentant să adăugați la sfârșit niște castane prăjite, fărâmițate, eventual și puțină pancetta afumată.

8 porții

un baton de scorțișoară
un ardei iute roșu uscat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un dovleac mijlociu, tăiat în sferturi și curățat de semințe
ulei de măsline
bază pentru risotto (vezi pagina 120)
700 ml supă fierbinte de legume sau de pui
o lingură de brânză mascarpone
100 g unt
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras, plus o bucată pentru ras la masă
ulei de măsline
frunzele de la o legătură de salvie proaspătă
o mână de biscuiți amaretti, zdrobiți

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Într-un mojar, zdrobiți batonul de scorțișoară și ardeiul iute, împreună cu un praf de sare, până când obțineți o pulbere nu prea fină. Ungeți peste tot bucățile de dovleac cu ulei de măsline, apoi frecați-le cu amestecul de condimente. Puneți dovleacul într-un vas pentru cuptor și coaceți-l timp de 45 de minute, până când se înmoaie și se caramelizează. Scoateți-l din cuptor și puneți-l deoparte.

În timp ce se coace dovleacul, preparați baza pentru risotto. Puneți o cratiță mare pe foc mijlociu spre iute și turnați în ea jumătate din supă, urmată de baza pentru risotto. Scoateți dovleacul din coajă, fărâmițați-l și încorporați-l în orez. Aduceți la fierbere, amestecând continuu, și lăsați orezul să fiarbă până când a absorbit aproape tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul este fiert. S-ar putea să nu fie nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare — gustați din când în când, ca să vă asigurați că își păstrează o consistență plăcută. Trebuie să fie moale și cremos, dar cu boabele întregi, iar textura să fie ceva mai moale decât v-ați aștepta.

Stingeți focul, adăugați brânza mascarpone, untul și parmezanul, gustați ca să vedeți dacă e suficient de condimentat și, dacă e nevoie, mai adăugați sare și piper. Acoperiți cratița și lăsați orezul să stea un minut, timp în care încălziți o tigaie mijlocie, în care ați turnat din belșug ulei de măsline. Prăjiți frunzele de salvie timp de 1-2 minute, până când devin crocante, apoi scoateți-le cu o lingură cu găuri pe un șervet de hârtie.

Acum puteți să duceți cratița cu risotto la masă, pentru ca toată lumea să se servească, sau să împărțiți orezul în farfurii individuale. Serviți-l împreună cu frunzele de salvie crocante, cu un bol de biscuiți amaretti fărâmițați și o bucată de parmezan pentru ras.

Recomandarea lui Matt: Vin alb american — Chardonnay.

Risotto cu resturi de tocăniță

Unul dintre cele mai simple și mai delicioase ingrediente pentru un risotto sunt resturile de la o tocană de carne. Este suficient să fărâmițați carnea și să o încorporați în orez. Eu prefer tocana de coadă de bou (vezi pagina 117), deși tocana de vită de la pagina 151 este și ea nemaipomenită. Deseori, atunci când îmi rămâne niște tocană, o pun într-o pungă și o congelez special pentru o rețetă ca aceasta.

Mai întâi preparați baza pentru risotto, apoi puneți o cratiță mare pe foc mijlociu spre iute și turnați în ea jumătate din supă, urmată de baza pentru risotto. Aduceți la fierbere, amestecând continuu, și lăsați orezul să fiarbă până când a absorbit aproape tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul este fiert. S-ar putea să nu fie nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare — gustați din când în când, ca să vă asigurați că își păstrează o consistență plăcută. Trebuie să fie moale și cremos, dar cu boabele întregi, iar textura să fie ceva mai moale decât vă așteptați.

Stingeți focul și adăugați untul și parmezanul. Verificați dacă orezul e suficient de condimentat și, dacă e nevoie, adăugați sare și piper. Acoperiți cratița și lăsați orezul să stea un minut, apoi fie duceți cratița la masă și lăsați pe toată lumea să se servească, fie împărțiți orezul în farfurii individuale. Stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin, presărați-l cu cimbru și serviți-l alături de o bucată de parmezan și o răzătoare.

8 porții

risotto de bază (vezi pagina 120)
400 g tocană de carne
70 ml supă fierbinte de legume sau de pui
100 g unt
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras, plus o bucată pentru ras la masă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
o mână de frunze proaspete de cimbru

Recomandarea lui Matt: Vin roșu spaniol — Tempranillo

Risotto cu mere, nuci și gorgonzola

Acest risotto este ca o salată Waldorf! Combinația de brânză cu aromă puternică, mere și nuci este excelentă. Dacă puteți face rost de niște gorgonzola de calitate, nu ezitați — dulceața merelor o pune în valoare. Eu am folosit maghiran, dar e bun și cimbrul.

Mai întâi preparați baza pentru risotto, apoi puneți o cratiță mare pe foc mijlociu spre iute și turnați în ea jumătate din supă, urmată de baza pentru risotto. Aduceți la fierbere, amestecând continuu, și lăsați orezul să fiarbă până când a absorbit aproape tot lichidul. Adăugați restul de supă, polonic cu polonic, până când orezul este fiert. S-ar putea să nu fie nevoie de toată supa. Aveți grijă să nu fierbeți orezul prea tare — gustați din când în când, ca să vă asigurați că își păstrează o consistență plăcută. Trebuie să fie moale și cremos, dar cu boabele întregi, iar textura să fie ceva mai moale decât v-ați aștepta.

Stingeți focul, încorporați untul, parmezanul, gorgonzola, brânza de capră, merele tocate și maghiranul. Verificați dacă e suficient de condimentat și, dacă e nevoie, mai adăugați sare și piper. Acoperiți cratița și lăsați orezul să stea un minut, pentru ca brânza să se topească. În acest timp, încălziți nucile într-o tigaie. Apoi fie duceți cratița la masă, lăsând pe toată lumea să se servească, fie împărțiți orezul în farfurii individuale. Puneți pe masă și o bucată de parmezan cu o răzătoare. Înainte de servire, presărați nuci peste risotto și stropiți-l cu puțin ulei de măsline extravirgin.

Recomandarea lui Matt: Vin alb australian — Viognier

8 porții

risotto de bază (vezi pagina 120)
700 ml supă fierbinte de legume sau de pui
100 g unt
1-2 mâini de parmezan proaspăt ras, plus o bucată pentru ras la masă
200 g brânză gorgonzola, tăiată cubulețe
100 g brânză moale de capră, fărâmițată
2 mere tari, curățate de căsuța cu sâmburi, tocate mărunt și stropite cu zeamă de lămâie
frunzele alese și tocate de la o legătură mică de maghiran proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o mână de nuci
ulei de măsline extravirgin

carne

TOTUL DESPRE CARNE

E de-a dreptul uluitor cât de precis ne exprimăm dorințele când e vorba de banii câștigați cu greu. Suntem foarte conștienți de mărci, de calitatea și integritatea diverselor produse. Cei care merg într-un local aleg imediat o anumită marcă de bere; dacă nu se găsește, aleg o altă marcă, iar dacă nu o găsesc nici pe aceasta, probabil că n-o să mai calce pe-acolo! Când se duc să-și cumpere încălțăminte sport, copiii nu spun „Mami, ia-mi orice pereche, oricât de ieftină", ci spun exact ce vor: marca Adidas sau Nike, tenișii cu bandă albastră, cu etichetă etc. Toți vrem anumite haine, o anumită mașină, un anumit telefon și ne enervăm dacă nu găsim ceea ce vrem.

Să revenim la carne. Noi, ca națiune, am uitat că e perfect normal și sănătos să fim selectivi cu carnea pe care o cumpărăm. Dacă nu vă mulțumește orice fel de bere când mergeți la bar și copiii dvs. nu se mulțumesc cu orice tenișii vechi, atunci de ce v-ați mulțumi cu orice fel de carne amărâtă?

Adevărul este că majoritatea celor care cumpără carne nu văd nici o valoare în ea, nu s-au gândit și nu și-au pus niciodată întrebarea de unde provine, cum a fost hrănit animalul, cum a fost îngrijit și tăiat. Poate vă întrebați: „Dar de ce-aș vrea să știu așa ceva?" Ar fi bine să știți, fiindcă diferențele în ceea ce privește calitatea cărnii pot fi de-a dreptul incredibile.

Prin urmare, ce anume determină calitatea cărnii?

Rasele

Pe vremuri existau sute de rase diferite de vaci, porci și pui, dar în prezent aproape toată carnea pe care o găsim la supermarket sau măcelăriile ieftine provine de la doar câteva rase comerciale — rase hibride, create cu scopul de a furniza animale cu multă carne, care ajung la greutatea potrivită într-un timp scurt. Prin această metodă se obțin cantități uriașe de carne foarte ieftină, având însă dezavantajul că e lipsită de alte calități.

Unele dintre vechile rase britanice n-au dispărut complet, dar numărul exemplarelor e atât de mic, încât se numesc rase rare, iar carnea provenită de la ele se găsește greu, mai ales în centrele comerciale obișnuite. Să nu credeți că ar trebui să le evităm din acest motiv. Sigur că n-ar fi de dorit să consumăm animale din specii sălbatice pe cale de dispariție, dar altfel stau lucrurile

în cazul animalelor crescute pentru hrană. Dacă vom crea o piață pentru ele, e posibil ca într-o zi să avem din nou la dispoziție o gamă largă de cărnuri, cu diferite arome, forme, mărimi și texturi.

Creșterea și hrănirea animalelor

Dacă aveți impresia că toți porcii și puii pe care-i mâncăm își petrec viața scurmând în curțile fermelor sau alergând pe câmp, mai gândiți-vă puțin. Dacă v-aș duce la o fermă de creștere intensivă a puilor, pun pariu că jumătate dintre dvs. ați deveni vegetarieni peste noapte. Închipuiți-vă zeci de mii de păsări stând claie peste grămadă, câte douăsprezece pe un metru pătrat, în cotețe uriașe, fără lumină naturală și aer proaspăt. Cum grajdurile nu pot fi curățate decât dacă sunt golite, când ajung la maturitate păsările deja sunt îngropate până la genunchi în propriile excremente. Petele maronii de pe picioarele păsărilor care se vând la supermarket sunt de fapt arsuri provocate de mizeria în care și-au petrecut întreaga viață. Gândiți-vă la asta data viitoare când vă înfruptați dintr-un pui uriaș la prânzul de duminică!

Timpul de creștere e atât de scurt, încât aroma n-are timp să se dezvolte. De pildă, puii primesc o alimentație bogată în proteine, care-i face să crească repede, dar neavând loc să se miște, carnea lor va avea un conținut ridicat de grăsime — iar această grăsime ajunge în organismul nostru, chiar dacă mâncăm doar bucăți de carne albe și frumoase! În plus, animalele primesc multe antibiotice ca să nu se îmbolnăvească din cauza condițiilor de trai — antibiotice care până la urmă tot în corpul nostru ajung.

Animalele crescute în libertate au mult mai mult spațiu la dispoziție. Puii pot ieși în curte, pot să scurme și să alerge în aer liber. Dacă sunt crescuți după standarde ecologice, pe lângă faptul că au mai mult spațiu și pot zburda în voie, primesc și o alimentație mai naturală, fără antibiotice, și sunt crescuți pe terenuri care n-au fost contaminate cu pesticide și fertilizatori. Metodele ecologice sunt cele mai apropiate de natură.

Frăgezirea cărnii

Spre deosebire de pește, carnea foarte proaspătă nu-i chiar atât de bună. Deseori e mai tare și mai greu de mestecat decât în cazul în care a stat atârnată o vreme ca să se frăgezească. Măcelarii țin carnea agățată într-un cui, într-un frigider mare. Cu timpul, fibrele cărnii încep să se descompună, ceea ce înseamnă că textura devine mai moale și aroma mai bună. E ca atunci când lași vinul roșu să stea în pivniță, pentru a deveni mai dulce și mai aromat.

În general, animalele mari trebuie lăsate să se frăgezească: mielul în jur de o săptămână, porcul între una și două săptămâni, iar vaca între trei și patru săptămâni. După ce carnea a stat agățată la frăgezit suficient timp, bucățile tari sunt înlăturate, iar restul cărnii este porționat și trimis la vânzare. Însă frăgezirea necesită timp și, deoarece timpul înseamnă bani, în prezent carnea nu este lăsată la frăgezit atât cât ar trebui.

Ce e de făcut?

În trecut am fost „politicos" și n-am încercat niciodată să-i determin pe oameni să cumpere anumite produse. Dar odată ce am învățat mai multe despre carne, am început să-mi cultiv propriile legume și să-mi cresc propriile animale, mi-aș dori tare mult să faceți din calitatea cărnii o prioritate. Dacă aflați cum se produce carnea, veți înțelege că produsele ecologice nu sunt prea scumpe. În schimb, metodele standard sau economice oferă produse de calitate proastă. Evident, nu întrebăm cum de-au crescut animalul atât de repede și îl vând cu numai 3 lire?

Înainte să mă acuze cineva că sunt pretențios, să știți că sunt conștient de faptul că nu toată lumea își permite să cheltuiască o grămadă de bani pe carne, dar puteți cel puțin să încercați.

Când mai mergeți la cumpărături, cumpărați carne ecologică, provenită de la animale crescute în libertate sau care a stat la frăgezit în mod corespunzător. Pentru început, alegeți una dintre aceste trei variante; dacă observați diferența, data viitoare alegeți două variante din trei. Din ziua în care veți îndeplini toate cele trei obiective, nu veți mai dori să reveniți la ce-a fost.

Știu că odată ce veți gusta din carne de foarte bună calitate și vă veți da seama cum e produsă carnea de calitate proastă n-o să mai vreți carne „standard", tot așa cum nu vă doriți un telefon mobil la mâna a doua, o pereche de tenișI ieftini sau o mașină veche, uzată. E timpul să vă luați ceva nou și bun!

Dacă însă nu vă permiteți să cheltuiți mai mult, gândiți-vă la țări precum Italia, unde oamenii cu un venit foarte mic mănâncă extrem de bine și sănătos. Mesele lor se bazează în general pe paste făinoase, risotto și legume, iar de două-trei ori pe săptămână mănâncă și carne, însă de foarte bună calitate.

Scopul acestui capitol este să vă ofere câteva informații de bază despre carne: tipuri de carne, de unde provin diferitele bucăți de carne și cum să alegeți mai bine carnea pe care o cumpărați. Este un domeniu destul de complex, dar dacă înțelegeți lucrurile de bază și vă familiarizați puțin cu limbajul, veți avea o cu totul altă relație cu măcelarii. Nu numai că eforturile dvs. financiare vor fi recompensate, dar veți ști cum să cereți ceea ce vreți, fără să faceți compromisuri cu privire la gust sau calitate.

Dacă vreți să aflați mai multe despre alimente ecologice, consultați site-ul Soil Association: www.soilassociation.org. Este o organizație care se ocupă cu acreditarea fermelor și menținerea standardelor în Marea Britanie.

Cum să cumpărați carne de calitate

- Uitați-vă la ferestrele, pereții și podeaua măcelăriei. Dacă sunt murdare, imaginați-vă cum arată frigiderul din spate unde este păstrată carnea.

- Eu n-aș cumpăra niciodată de la o măcelărie murdară, unde carnea nu e prezentată frumos. Diferitele tipuri de carne trebuie dispuse în locuri diferite, nu așezate claie peste grămadă.

- Nu vă fie teamă să-l întrebați pe măcelar de unde provine carnea, dacă e ecologică și dacă animalul a fost crescut în libertate. Un măcelar bun vă va povesti chiar și despre rasa animalului, despre ferma la care a fost crescut, despre cât timp a stat la frăgezit sau, în orice caz, se va informa pentru dvs. Dacă nu obțineți răspunsurile dorite, nu mai stați pe gânduri și duceți-vă în altă parte! E ca atunci când vânzătorul de automobile nu știe nimic altceva decât despre mașina pe care încearcă să v-o vândă; v-ați plimba copiii cu ea? Nu prea cred. Și-atunci de ce să mâncați ceva despre care nu știți nimic?

- Cu excepția cazului în care vreți să cumpărați vânat sau cărnuri care au stat la frăgezit mai multă vreme, cumpărați cu... nasul. În cazul în care carnea a fost depozitată în condiții necorespunzătoare, a zăcut în sânge sau a fost împachetată în folie de plastic, probabil că va mirosi urât, așa că nu vă apropiați. Chiar dacă nu miroase prea rău când o cumpărați, gândiți-vă cum o să fie după ce stă o oră într-o pungă de plastic, în portbagajul mașinii!

- Indiferent dacă vreți să cumpărați cotlete sau bucăți mari de carne, cu os sau fără, e suficient să vă uitați la ele ca să vă dați seama de calitate: carnea de miel sau de vită de un roșu-strălucitor, plină de sânge, n-a fost frăgezită cum trebuie și probabil că va fi tare și insipidă. La suprafață, carnea trebuie să aibă un aspect mat și uscat, să aibă o culoare roșu-închis sau chiar spre purpuriu, iar marginile trebuie să fie acoperite de grăsime albă.

- Carnea roșie de calitate bună trebuie să prezinte firicele albe sau crem de grăsime. Această grăsime se va topi, permițând cărnii să rămână zemoasă în timpul preparării.

- Carnea de porc trebuie să aibă un aspect uscat, fără sânge sau zeamă, și să fie acoperită de un strat gros de grăsime și de piele, care va deveni crocantă la gătit. Nu vă faceți griji dacă observați fire de păr la suprafață, fiindcă acestea pot fi îndepărtate înainte de preparare și nu afectează deloc aroma cărnii.

- Puii trebuie să aibă un os al pieptului proeminent și pielea alb-crem sau galbenă, fără pete sau vânătăi. Țineți însă cont de faptul că forma păsării și culoarea pielii depind de rasă.

Cum să gătiți carnea

În cazul cărnii nu aveți la dispoziție atâtea metode ca în cazul peștelui, deoarece modul de preparare depinde de consistența ei. În general, carnea de pe porțiunile care fac mult efort, precum încheieturile și picioarele, este mai tare și necesită un timp de preparare mai lung. Avantajul este că veți fi răsplătit cu o bucată de carne moale, delicioasă. Părțile corpului care nu depun cine știe ce efort sunt mușchii spatelui — antricot, cotlet și file (cel mai leneș!) Acestea sunt atât de moi încât se prepară foarte repede, cel mai adesea sub formă de felii, și pot fi servite în sânge.

Coacerea

Această metodă e cea mai bună pentru bucățile fragede, precum antricotul de miel, antricotul de vită și mușchiul de porc. Carnea este condimentată și introdusă în cuptorul încins, la o temperatură în jur de 200°C (treapta 6), stropind-o cât mai des posibil cu grăsimea pe care o lasă. Carnea roșie, precum vita și mielul, poate fi lăsată mai în sânge.

Coacerea lentă

Este o metodă excelentă de a prepara bucăți de carne mai tari, precum spata de miel sau de porc ori burta de porc. E similară cu cea de mai sus, doar că temperatura cuptorului va fi ceva mai mică, în jur de 180°C (treapta 4), iar ideea este de a lăsa carnea în cuptor ceva mai mult timp, pentru ca fibrele să se descompună.

Coacerea în oală

Este o metodă mai blândă decât coacerea în tavă, foarte potrivită pentru bucățile de carne mai tari, precum cele indicate mai sus. Carnea este rumenită în cuptor, într-o oală cu pereți înalți, iar la jumătatea timpului de preparare se adaugă vin sau supă, pentru ca mâncarea să fie zemoasă și cu sos. E bine să stropiți carnea cu sos spre sfârșitul preparării.

Coacerea în cratiță

Este o metodă potrivită pentru bucățile de carne moi, precum antricotul de vită și miel, care sunt prea groase pentru a fi preparate pe grătar. Carnea va fi rumenită mai întâi pe aragaz, apoi introdusă în cuptor.

Prăjirea

Bucățile moi, precum cotletele, pot fi prăjite în ulei sau unt, într-o tigaie groasă, încinsă, întorcându-le din când în când, până sunt gata. Chinezii folosesc bucăți fragede de carne de vită în preparatele stir-fry, procedeul fiind foarte rapid. Bucățile mai tari n-ar avea timp suficient să se înmoaie.

Frigerea pe grătar

Frigerea sub grătarul de la aragaz sau pe grătarul cu cărbuni este o metodă nemaipomenită de a prepara feliile de carne. Grătarul trebuie să fie cât se poate de fierbinte înainte de a așeza pe el bucata de carne. Dacă folosiți grătarul cu cărbuni, puneți întâi carnea în zona cea mai încinsă, apoi în zona mai puțin fierbinte. Astfel carnea va fi crocantă în exterior și zemoasă în interior.

Fierberea înăbușită

Este o metodă foarte delicată de a găti bucățile moi de carne. La fel ca la pește, puteți să fierbeți carne înăbușită în zeamă și vin, s-o scoateți când e gata și s-o serviți cu sosuri care îi pun în evidență aroma.

Tocăniță

Este cea mai bună metodă de preparare a bucăților tari de carne precum spata, picioarele și pieptul de vită. Carnea se fierbe îndelung într-o oală, la foc mic, pe aragaz sau în cuptor, cu legume, condimente, ierburi aromate, supă, vin, bere sau apă, până când devine suficient de moale pentru a fi consumată.

Păsări

Păsările pot fi gătite prin oricare dintre metodele de mai sus, cu rezultate fantastice. Găinile bătrâne și vânatul cu pene de dimensiuni mari pot fi preparate sub formă de tocăniță.

Înainte de a începe

Carnea trebuie să fie la temperatura camerei. Astfel se va coace uniform și vor fi valabili timpii de preparare specificați în rețete.

E gata?

- Bucățile de carne mai tari sunt gata atunci când devin fragede și le puteți desface ușor cu furculița.

- Carnea de pui și de porc e gata atunci când este fierbinte la mijloc (80°C), iar atunci când o tăiați, curge din ea zeamă limpede. Carnea de porc și de rață de bună calitate se poate consuma și dacă e lăsată puțin în sânge.

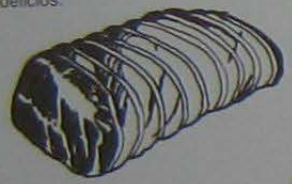
- Feliile de vită și miel fripte pe grătar, prăjite sau coapte în cratiță pot fi lăsate mai mult sau mai puțin în sânge, în funcție de gust. Imaginile alăturate vă ajută să vă faceți o idee despre cum arată carnea în diferite etape ale preparării. Nu există un mod corect sau greșit de a face friptura; nu vă fie teamă să experimentați diverși timpi de preparare și să gătiți friptura așa cum o doriți!

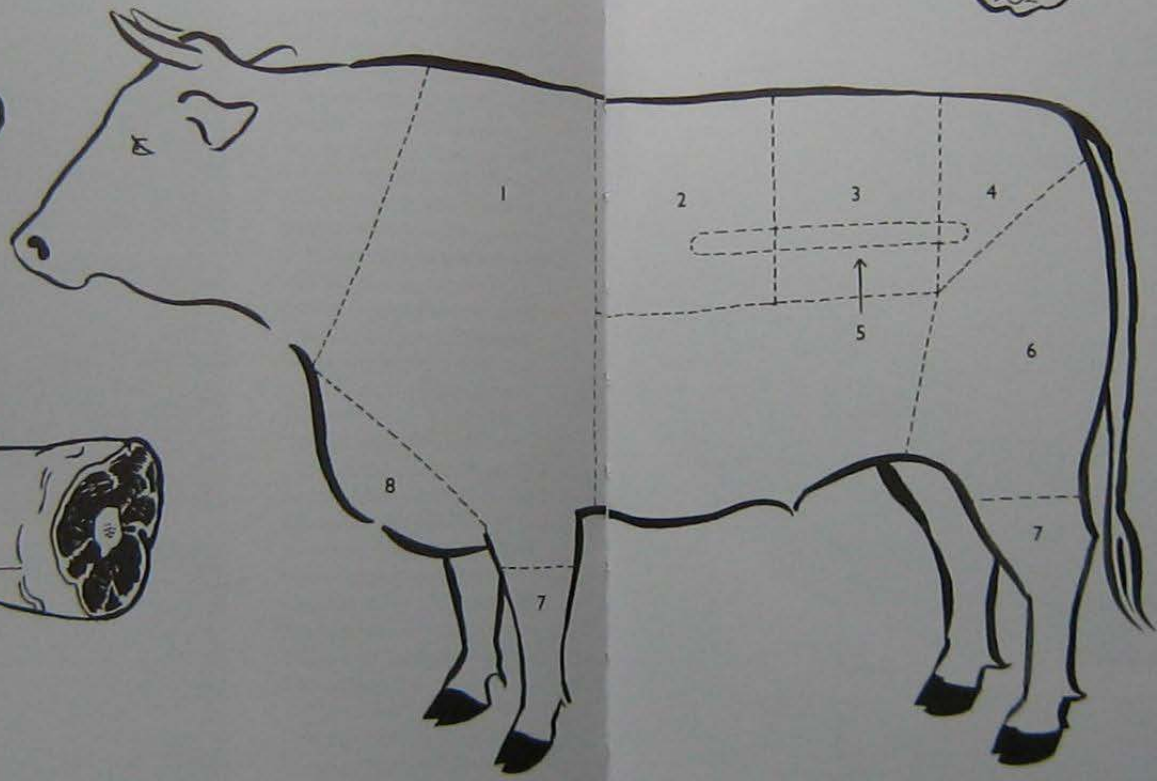
VITĂ

1. Spată
De obicei carnea este dezosată și tocată sau tăiată cubulețe, pentru tocăniță.

2. Antricot
Se găsește sub formă de felii (coastă cu carne) sau întreg.

8. Piept
Este tot tare, dar gustos. Fiert, înăbușit sau preparat la cuptor, la foc foarte mic, este absolut delicios.



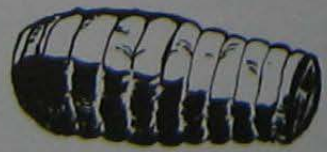


3. Mușchi
Este dezosat și poate fi preparat întreg sau feliat.

7. Picior
Este partea cea mai tare, dar dacă o fierbeți îndelung, la foc mic, devine moale și delicioasă.

4. Coadă
Bucata este întotdeauna dezosată și, deși nu e la fel de fragedă ca altele, este extrem de suculentă și de gustoasă.

6. Pulpă
O bucată de carne desfăcută de pe os și rulată.



5. File
Fileul este un mușchi lung interior. Este foarte fraged și moale; deseori se prepară tăiat felii sau întreg, la cuptor.

Tocăniță delicioasă din picioare de vacă

Este o mâncare fantastică, reconfortantă, preparată după cea mai bună metodă posibilă: carnea fierbe încet la cuptor, iar sosul capătă un gust din ce în ce mai intens. E delicioasă servită cu piure de rădăcinoase — morcovi, cartofi, cartofi dulci, napi — dar poate fi servită și cu un piure de cartofi obișnuit, cu mămăligă sau cu legume prăjite (în stil cockney londonez) și cu varză ori spanac cu unt.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Într-o cratiță cu fundul gros, rezistentă la căldură, încălziți puțin ulei de măsline și căliți timp de 5 minute ceapa, morcovii, țelina, usturoiul, ierburile aromate, ciupercile porcini și scorțișoara, până când legumele se înmoaie puțin. Între timp, dați bucățile de carne prin puțină făină condimentată și scuturați excesul. Puneți carnea în cratiță și amestecați-o cu legumele, apoi adăugați roșiile, vinul și un praf de sare și piper. Aduceți la fierbere, acoperiți cu un strat dublu de folie de aluminiu și cu un capac, apoi introduceți cratița în cuptorul încins și lăsați-o în jur de 3 ore sau până când carnea s-a înmuiat și poate fi desfăcută ușor cu lingura. Gustați, mai adăugați condimente dacă e nevoie, scoateți batonul de scorțișoară și rozmarinul și serviți.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu franțuzesc — Côtes du Rhône

4 porții

ulei de măsline
2 cepe roșii, curățate și tăiate mai mare
3 morcovi, curățați și tăiați mai mare
3 tulpini de țelină, curățate și tăiate bucăți mai mari
4 căței de usturoi, cu coajă
câteva fire de rozmarin proaspăt
2 foi de dafin
o mână mică de ciuperci porcini uscate
un baton de scorțișoară
1 kg picior de vită, preferabil ecologic, dezosat, curățat și tăiat bucățele de 5 cm
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lingură de făină
2 conserve a câte 400 g de roșii lunguiețe de bună calitate
2/3 sticlă de vin Chianti

Antricot delicios de vită cu cartofi cu rozmarin și usturoi

În prezent e foarte căutată carnea tăiată felii. Fileurile și antricoatele sunt tăiate în bucăți potrivite și ambalate, cel mai adesea fără os. Pentru rețeta de față, luați o bucată de antricot cu os. Pentru două persoane aveți nevoie de o singură bucată. Prepararea durează ceva mai mult, dar când veți așeza în mijlocul mesei platoul cu carne, împreună cu sosul din tavă și o grămadă de cartofi cu rozmarin, și veți tăia friptura în bucăți zemoase, n-o să vă pară rău. Puteți chiar să rontăiți carnea de pe os!

Puneți într-un mojar usturoiul, coaja de lămâie și vârfurile legăturii de rozmarin, adăugați puțin ulei de măsline și zdrobiți ingredientele. Folosind legătura de rozmarin ca pe o pensulă, ungeți antricotul cu acest amestec și lăsați-l la marinat cel puțin o oră.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și preparați cartofii conform rețetei. Încălziți pe aragaz o tigaie cu grătar până când se încinge bine și condimentați din belșug antricotul. Puneți-l în tigaia cu grătar și frigeți-l câteva minute, apoi întoarceți-l și introduceți tigaia în cuptor pentru 20 de minute. La fiecare 5 minute, întoarceți antricotul și stropiți-l cu o parte din marinata rămasă, cu ajutorul legăturii de rozmarin. Puteți lăsa carnea mai în sânge, cum îmi place mie, sau o puteți lăsa să se coacă mai bine, cum doriți. Când friptura e gata, scoateți-o din cuptor, stropiți-o cu zeamă de lămâie, turnați puțin ulei de măsline extravirgin cu gust piperat și lăsați antricotul să stea 5 minute. Serviți cu cartofii la cuptor.

2 porții

- cartofi la cuptor cu rozmarin (vezi pagina 298)
- 3 căței de usturoi, cu coajă
- coaja rasă și zeama de la o lămâie
- o legătură mică de rozmarin proaspăt (legată)
- ulei de măsline
- un antricot de vită de circa 1,2 kg, de preferință ecologic
- ulei de măsline extravirgin cu aromă piperată

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Sangiovese

Antricot de vită la cuptor, cu sfeclă și hrean

E o friptură nemaipomenită. Chiar dacă sunteți mai puțin de 8 persoane, tot merită să preparați întregul antricot și să mâncați resturile mai târziu. Carnea de vită merge foarte bine cu sfeclă. Încercați să faceți rost de sfeclă de diferite forme și culori.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Spălați și frecați bine sfeclele, ca să îndepărtați toată murdăria, puneți-le într-o oală cu apă rece și sărată, aduceți la fierbere și lăsați-le să fiarbă la foc mic circa 50 de minute. În acest timp, puneți într-un mojar sau un blender de condimente toate ingredientele pentru marinată, zdrobiți-le bine, adăugați câteva linguri de ulei de măsline și ungeți antricotul cu marinata. Așezați antricotul într-o tavă mare și puneți-l în cuptorul încins pentru o oră.

Când sfeclele sunt aproape gata, scurgeți-le și curățați-le cât sunt calde, apoi tăiați fiecare sfeclă în două, puneți toate bucățile într-un castron și amestecați-le cu usturoiul, cimbrul, oțetul balsamic și câteva linguri de ulei de măsline. Scoateți tava din cuptor și împrăștiați bucățile de sfeclă peste carne. Introduceți din nou tava în cuptor pentru 30 de minute; după acest interval, carnea ar trebui să fie coaptă de nivel mediu, iar sfecla va fi coaptă perfect (puteți lăsa carnea mai mult, dacă doriți). Lăsați carnea să stea 20 de minute după ce o scoateți din cuptor; poate fi nevoie să țineți sfecla la cald, în cuptor.

Tocați frunzele de maghiran sau pătrunjel și amestecați-le cu smântâna și zeama de lămâie. Încorporați hreanul și condimentați cu sare și piper după gust. Transferați carnea pe un platou mare, împreună cu sosul din tavă. Serviți cu sfecla coaptă, cu smântâna aromată și cu cartofi la cuptor.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu australian — Shiraz

8 porții

2 kg sfeclă proaspătă, de diferite culori
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
5-6 kg antricot de vită, preferabil ecologic, de la care s-a îndepărtat carnea și grăsimea, rulat și legat
2 căței de usturoi, cu coajă
o legătură mică de cimbru proaspăt
3 linguri oțet balsamic
o legătură mică de maghiran sau pătrunjel proaspăt
300 g smântână
zeama de la 2 lămâi
o bucată de hrean proaspăt de circa 4 cm, curățat și ras, sau 3 linguri de hrean din borcan

Pentru marinată
frunzele de la o legătură mică de rozmarin proaspăt
6 căței de usturoi curățați
6 fileuri de anșoa în ulei, scurse
coaja rasă de la 2 lămâi

File de vită la grătar, cu fasole boabe și praz

Fileul de vită în sânge, servit cu sucurile lui delicioase și cu fasolea albă cremoasă, este o combinație clasică pe care trebuie neapărat s-o încercați.

4 porții

4 fire de praz, spălate, curățate și tăiate felii subțiri
frunzele de la o legătură mică de cimbru proaspăt
2 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
ulei de măsline
un cubuleț de unt
un pahar de vin alb
500 g fasole boabe albă din conservă, de bună calitate, scursă și clătită
o mână mică de frunze de pătrunjel, tocate mărunt
o lingură de smântână
ulei de măsline extravirgin cu gust piperat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 fileuri de vită de câte 200 g, cu grosimea de 3-4 cm, preferabil ecologice
o lămâie

Într-o cratiță cu fundul gros, călițiți prazul, cimbrul și usturoiul cu puțin ulei de măsline și o bucățică de unt, la foc mic, circa 20 de minute. Când legumele s-au înmuiat, măriți focul și adăugați vinul alb. Aduceți-l la fierbere, apoi adăugați fasolea și puțină apă, pentru ca boabele să fie acoperite de lichid. Fierbeți la foc mic 5-10 minute, până când fasolea devine moale și cremoasă. Adăugați pătrunjelul, smântâna, niște ulei de măsline extravirgin și gustați ca să vedeți dacă e destul de condimentat.

Încingeți bine o tigaie cu grătar, condimentați fileurile și ungeți-le cu ulei de măsline. Frigeți-le câte 2-3 minute pe fiecare parte (dacă vreți să rămână în sânge). Puteți să le lăsați și mai mult, după dorință. Scoateți fileurile pe un platou și lăsați-le să stea 5 minute. Stoarceți peste ele niște zeamă de lămâie și stropiți-le cu puțin ulei de măsline extravirgin. Tăiați fileurile în felii groase. Repartizați fasolea cremoasă în farfurii și puneți carnea deasupra, împreună cu zeama care s-a scurs din ea.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Nero d'Avola

Mușchi de vită la tigaie cu sos de vin Chianti și piure cu ulei de măsline

Este o rețetă simplă, dar cu rezultate excelente. Aveți nevoie de puțin sos cu care să stropiți carnea și piureul. Delicios!

2 porții

Pentru piureul de măsline
400 g cartofi, curățați de coajă și tăiați în două
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
o mână mică de parmezan proaspăt ras
un cubuleț de unt

2 bucăți de mușchi de vită a câte 200 g, cu grosimea de circa 2,5 cm
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
două cubulețe de unt
2 hașme sau o ceapă mică roșie, curățată și tocată mărunt
frunzele de la câteva fire de cimbru proaspăt
un pahar mare de vin Chianti
câteva fire de creson
ulei de măsline extravirgin

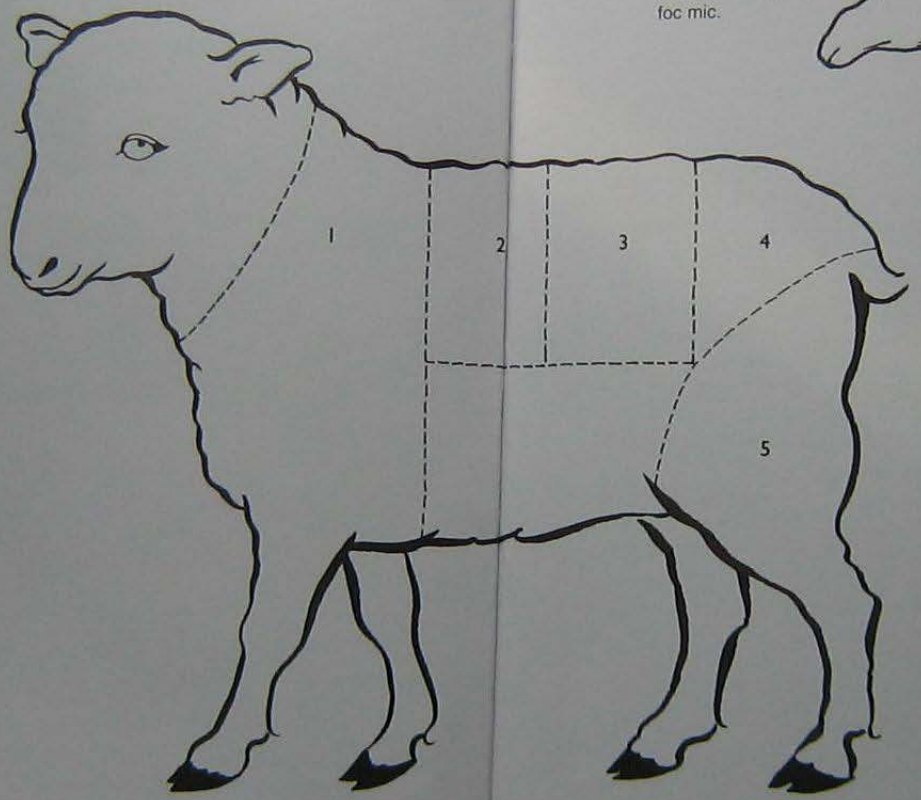
Puneți cartofii într-o oală mare cu apă sărată, aduceți la fierbere și lăsați-i să fiarbă la foc mic până când se înmoaie. Scurgeți-i într-o sită și lăsați-i să stea 4 minute, ca să se evapore excesul de umezeală. Puneți din nou cartofii în oală și faceți-i piure, adăugând câteva linguri de ulei de măsline, parmezanul și untul. Gustați, condimentați și transferați cartofii într-un bol, acoperiți-i cu folie de plastic și puneți-i peste o oală cu apă clocotită, ca să rămână calzi.

Încălziți o tigaie grea, în care să încapă ambele bucăți de carne fără să se atingă. Condimentați carnea și ungeți-o cu ulei de măsline. Cu o pereche de clești, puneți în tigaie fiecare felie de carne, cu partea cu grăsimea în jos, până când aceasta începe să se topească și să se rumenească. Apoi frigeți carnea timp de 8 minute (dacă vreți să rămână mai în sânge), întorcând-o la fiecare minut.

Micșorați focul și adăugați un cubuleț de unt. Căliți ceapa și cimbrul timp de 4 minute, apoi adăugați vinul și lăsați-l să scadă la jumătate. Adăugați sosul de la carne, cele 2 cubulețe de unt rămas și luați vasul de pe foc. Amestecați ca să se omogenizeze, obținând un sos de vin roșu foarte simplu. Gustați, condimentați și serviți împreună cu friptura și deliciosul piure de cartofi cu ulei de măsline, nu înainte de a stropi totul cu puțin ulei de calitate și de a decora platoul cu câteva frunze de creson.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu american — Zinfandel

MIEL



1. Gât

E nemaipomenit pentru tocănițe și preparate înăbușite; e delicios preparat la cuptor, la foc mic.

2. Coaste

Sunt foarte gustoase prăjite sau fripte pe grătar. Puteți prepara la cuptor o bucată de carne cu mai multe coaste și s-o tăiați la servire.

3. Spată

E excelentă la grătar. Dacă dezosați bucata de carne și apoi o rulați, puteți prepara o fripturică delicioasă.

4. Coadă

O bucată cărnoasă, cu o aromă și o consistență nemaipomenită.

5. Pulpă

E delicioasă preparată întreagă, la cuptor, sau dezosată și friptă pe grătar.

Picioare de miel la cuptor

Multe persoane adoră picioarele de miel, considerându-le delicioase. Eu le gătesc de ani întregi și îmi place foarte mult această metodă de coacere, fiindcă e foarte simplă și comodă — aproape ca și cum ai pune la copt un cartof în coajă. Nu e nevoie decât să adăugați niște legume rădăcinoase, puțin unt aromat și să înfășurați strâns fiecare picior în folie de aluminiu; în rest, totul ține de savoarea cărnii, pe care nu e cazul s-o acoperiți cu mirodenii, roșii sau alte ingrediente. Mâncarea e foarte simplu de preparat și cred că arată suficient de bine pentru a figura ca fel principal la o masă festivă.

Friptura trebuie consumată împreună cu legumele și cu sosul cu unt. E foarte bună cu un piure de cartofi și verdețuri fierte în aburi, care contrastează cu carnea lipicioasă.

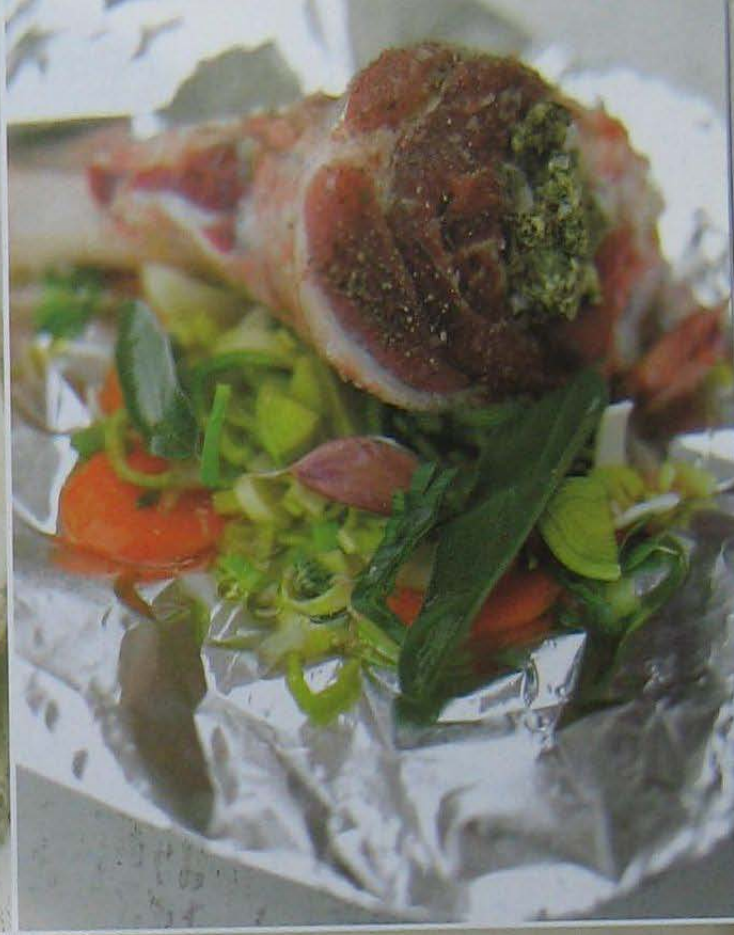
Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Culegeți frunzele de pe 2 fire de rozmarin, amestecați-le în robotul de bucătărie cu untul, cimbrul și cea mai mare parte a frunzelor de salvie, apoi condimentați cu sare și piper. Cu un cuțit mic, faceți o crestătură în picioarele de miel, între carne și os, de jos în sus. Trebuie să obțineți un fel de buzunar în care să încapă un deget. Umpleți aceste buzunare cu untul aromat. Astfel carnea se va îmbiba cu o aromă extraordinară.

Rupeți 4 bucăți de folie de aluminiu de lungimea brațului și îndoiți fiecare bucată, obținând 4 foi de mărimea A3. Puneți în mijlocul fiecăreia o grămăjoară de usturoi și legume. Ungeți picioarele de miel cu ulei de măsline și condimentați-le cu sare și piper, apoi așezați câte un picior peste fiecare grămăjoară de legume, plus un fir de rozmarin și câteva frunze de salvie. Ridicați cu atenție marginile foilor de aluminiu și turnați puțin vin în fiecare „pachet". Înfășurați strâns folia în jurul piciorului de miel. Rupeți sau tăiați folia în exces. Așezați „pachetele" într-o tavă, cu oasele în sus. Introduceți-le în cuptorul încins pentru 2½ ore sau până când carnea se înmoaie suficient. Așezați pachetele în mijlocul mesei, lăsând pe fiecare invitat să se servească.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu spaniol — Rioja

4 porții

6 fire de rozmarin proaspăt
150 g unt rece
15 frunze proaspete de salvie
frunzele de la 2 fire de cimbru proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 picioare de miel, de la care s-a îndepărtat toată carnea și grăsimea la un capăt al osului
12 căței de usturoi, cu coajă
2 morcovi mari, curățați și tăiați felii subțiri
o ceapă curățată și tăiată solzișori
un fir de praz, spălat, tăiat în două și apoi tăiat felii subțiri
ulei de măsline
2 pahare de vin alb



Friptură de miel cu budincă de cartofi și conopidă

Antricotul de miel este întotdeauna delicios — se prepară ușor, arată bine și se găsește la orice măcelărie bună. Cel mai bun este cel de la care s-a îndepărtat carnea și grăsimea de la un capăt al osului, fiindcă arată minunat dacă e preparat cum trebuie. În ceea ce privește garnitura, eu am modificat puțin clasica budincă de cartofi, adăugând conopidă. Antricotul poate fi servit și cu spanac înăbușit cu unt și nucșoară.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți într-o cratiță smântâna, laptele, usturoiul feliat și foile de dafin, apoi radeți deasupra nucșoara. Fierbeți la foc mic 5 minute. Luați cratița de pe foc, condimentați cu sare și piper și aruncați foile de dafin. Luați un vas ceramic mare și frecați-l cu unt. Puneți pe fund un strat de cartofi, presărați-i cu cimbru, adăugați apoi un strat de conopidă, încă un strat de cartofi și așa mai departe, terminând tot cu cartofi. Cu atenție, turnați deasupra amestecul de lapte și smântână. Ungeți cu ulei o bucată de folie de aluminiu și acoperiți vasul (cu partea unsă în jos), apoi introduceți-l în cuptorul încins pentru 40 de minute sau până când se înmoaie cartofii.

În timp ce se coace budinca, frecați carnea de miel cu sare și piper, ungeți-o cu puțin ulei de măsline și așezați-o într-o cratiță mare, rezistentă la căldură, pe partea cu pielea. Puneți cratița la foc mijlociu, până când începe să se topească grăsimea — cam 4-5 minute. Întoarceți carnea ca să se rumenească pe toate părțile. Apoi scoateți-o pe o planșetă de tocat și presărați-o din abundență cu rozmarin tocat. Scurgeți din cratiță excesul de grăsime și puneți din nou carnea în ea, cu grăsimea în jos.

Scoateți budinca din cuptor și mențineți-o la cald. Introduceți carnea de miel în cuptor, la mijloc, și lăsați-o cam 10-20 de minute, în funcție de cum vreți să fie făcută și de mărimea antricoatelor. Lăsați-o 10 minute dacă preferați friptura în sânge, între 10 și 14 minute dacă vă place carnea coaptă de nivel mediu (asta e opțiunea mea) și 20 de minute dacă vreți să fie bine făcută.

Imediat ce ați pus carnea în cuptor, luați un șervet de bucătărie și presați cu atenție budinca (aveți grijă că e fierbinte!) ca să devină mai compactă. Apoi scoateți folia de aluminiu. Dacă vreți, turnați deasupra puțină smântână și mai condimentați puțin. În final, presărați puțin parmezan ras — de obicei nu se folosește, dar mie îmi place așa. Puneți budinca în cuptor, sub cratița cu carne; în 10 minute se va gratina și va căpăta o culoare frumoasă, aurie.

Când carnea e gata, scoateți-o din cuptor și lăsați-o să stea 5 minute. Micșorați focul ca să păstrați caldă budinca. Puteți să serviți antricoatele întregi, tăiate în două sau tăiate felii.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu din Chile — Cabernet Sauvignon

4 porții

Pentru budincă
250 ml smântână groasă
250 ml lapte
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
2 foi de dafin
¼ nucșoară
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un cubuleț de unt
600 g cartofi, curățați și tăiați felii de circa 1 cm grosime
o jumătate de conopidă mare, curățată și tăiată felii groase
frunzele de la câteva fire de cimbru proaspăt
o mână de parmezan proaspăt ras

2 antricoate de miel cu câte 8 coaste, de la care s-a îndepărtat toată carnea și grăsimea de la un capăt al osului
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
frunzele de la o legătură de rozmarin proaspăt, tocate mărunt

Plăcintă delicioasă cu picioare de miel

Această rețetă se bazează pe o metodă britanică tradițională de a prepara picioare de miel înăbușite, dar în loc să le servesc cu zeama lor, eu am hotărât să le coc în aluat franțuzesc. Mâncarea e delicioasă, deoarece carnea înăbușită merge foarte bine cu aluatul franțuzesc. Cel mai bine este s-o serviți ca pe o plăcintă, cu legume fierte precum morcovi, broccoli și fasole.

Pentru a face sosul, amestecați pasta de roșii, vinul și o lingură de făină în robotul de bucătărie. Încălziți o cratiță și turnați în ea puțin ulei de măsline. Condimentați picioarele de miel cu sare și piper, apoi puneți-le în cratiță și rumeniți-le pe toate părțile timp de câteva minute. Scoateți-le pe o farfurie și aruncați cu atenție uleiul fierbinte. Turnați în cratiță alt ulei și adăugați morcovii, ceapa, napul, prazul și țelina. Căliți-le circa 15 minute la foc mic, până când se înmoaie. Adăugați 2 linguriță cu vârf de făină, sosul de vin, rozmarinul și cimbrul. Puneți picioarele de miel înapoi în cratiță și împingeți-le astfel încât să fie complet acoperite de lichid (mai puțin oasele). Aduceți la fierbere, acoperiți cratița cu un capac fix pe măsura ei și lăsați să fiarbă la foc mic 1½ ore. Veți obține un sos delicios, iar carnea trebuie să fie fragedă, dar fără să se desfacă.

În timp ce fierbe carnea, întindeți aluatul pe o suprafață curată, presărată cu făină, într-un strat de grosimea unei monede, apoi tăiați-l fâșii de circa 3 cm lățime. Luați un vas ceramic cu pereții înalți, în care să încapă fix cele 4 picioare de miel. Scoateți carnea din cratiță când e gata și puneți-o în vasul de pământ. Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Gustați sosul și condimentați, dacă e nevoie. Trebuie să fie consistent; dacă e prea subțire, fierbeți-l la foc mic, cu capac, timp de câteva minute, până când ajunge la consistența dorită, apoi turnați-l peste picioarele de miel.

Bateți oul și laptele și ungeți cu acest amestec marginea vasului. Așezați benzile de aluat peste vas, în mod aleator (ca în figura alăturată), înfășurându-le în jurul oaselor de miel. Astfel carnea va fi acoperită cu un capac de aluat, iar în timpul coacerii zeama va ieși la suprafață în jurul oaselor. Nu vă faceți griji dacă suprapuneți fâșiile de aluat și dacă marginile nu sunt aranjate cu grijă. Ungeți aluatul cu amestecul de ou.

Coaceți plăcinta în cuptorul încins timp de 20 de minute, până când aluatul devine auriu. Serviți în mijlocul mesei, cu broccoli, morcovi și varză fierte la aburi sau în apă.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu australian — Shiraz

4 porții

Pentru sos
2 linguri de pastă de roșii
¾ sticlă de vin roșu
o lingură de făină, plus încă 2 linguriță cu vârf
ulei de măsline
4 picioare de miel, de la care s-a îndepărtat carnea și grăsimea de la un capăt al osului
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
3 morcovi, curățați și tăiați mai mare
3 cepe, curățate și tocate mai mare
un nap mijlociu, curățat și tăiat bucăți mai mari
un fir de praz, spălat, curățat și tocat mai mare
4-5 tulpini de țelină, curățate și tăiate mai mare
o legătură mică de rozmarin proaspăt
o legătură mică de cimbru proaspăt

500 g aluat franțuzesc
făină
un ou mare, preferabil ecologic
puțin lapte

Pulpă de miel la cuptor cu vinete și ceapă

Majoritatea britanicilor adoră mielul la cuptor, cu bine-cunoscuta garnitură de sos de mentă și cartofi! Dar viața e prea scurtă ca să mănânci mereu același lucru; prin urmare, vreau să vă arăt o rețetă clasică italiană de miel cu vinete, de-a dreptul fantastică. Mielul se prepară foarte simplu; concentrați-vă asupra modului în care sunt condimentate vinetele.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Ungeți peste tot pulpa de miel cu ulei de măsline, presărați-o cu sare și piper și așezați-o într-o tavă de copt. Coaceți-o 30 de minute în cuptorul încins. Între timp, tăiați vinetele în două, apoi în bucăți neregulate de circa 5 cm. Amestecați-le cu ceapa, puțin ulei de măsline, un praf de sare și piper și oregano uscat.

După ce scoateți mielul din cuptor, aruncați cea mai mare parte din grăsime și presărați carnea cu rozmarinul tocat. Presărați în tavă bucățile de vinete și de ceapă, apoi introduceți din nou tava în cuptor pentru o oră.

În acest timp, preparați sosul de roșii. Într-o cratiță cu puțin ulei de măsline, prăjiți timp de un minut usturoiul și tulpinile tocate de pătrunjel, apoi adăugați roșiile, un praf de sare și unul de piper, niște oțet, ardeiul iute uscat și fileurile de anșoa. Fierbeți sosul la foc mic 30 de minute. După 20 de minute, verificați carnea și legumele din cuptor. Întoarceți pulpa de miel și amestecați legumele — dacă vi se par prea uscate, mai adăugați puțină apă. O să fie delicioase dacă le acordați atenția cuvenită.

Când mielul e gata, scoateți tava din cuptor, așezați pulpa de miel pe un platou, împreună cu un cuțit și o furculiță, și acoperiți-o etanș cu o folie de aluminiu. Lăsați-o să stea 10-15 minute. Scurgeți excesul de grăsime, apoi turnați sosul de roșii peste vinetele și ceapa din tavă. Puneți tava la foc mediu și, cu o lingură de lemn, răzuiți bucățelele care s-au lipit de fund, fără să sfărâmați legumele. Adăugați cea mai mare parte a frunzelor de pătrunjel și lăsați să fiarbă câteva minute la foc mic.

Gustați sosul — trebuie să fie dulceag-acrișor; poate fi nevoie să mai adăugați puțin oțet. Cu puțin efort, o să fie perfect. Când sunteți mulțumit de vinete și sosul are aceeași consistență ca în imaginea alăturată, turnați-l pe un platou separat sau pe platoul cu pulpa de miel. Tocați restul frunzelor de pătrunjel, stropiți vinetele cu ulei de măsline extravirgin și presărați-le cu pătrunjel. Serviți cu pâine caldă, delicioasă și cu o salată.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Barolo

6 porții

- o pulpă de miel de 2 kg, preferabil ecologică
- ulei de măsline
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- 3 vinete purpurii rotunde sau 4 vinete obișnuite
- 2 cepe roșii, curățate și tăiate în câte 6 bucăți
- o lingură oregano uscat
- frunzele de la o legătură de rozmarin proaspăt

Pentru sosul de roșii

- 2-3 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
- o legătură mare de pătrunjel proaspăt (alegeți frunzele și tocați tulpinile)
- ulei de măsline
- 2 conserve a câte 400 g de roșii lungulețe
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- oțet cu ierburi aromate sau de vin roșu
- un ardei iute roșu uscat, fărâmițat
- 3 fileuri de anșoa în ulei, scurse
- ulei de măsline extravirgin

O rețetă marocană fantastică de miel

Ador această mâncare delicioasă și cu totul deosebită! Întâi veți coace mielul separat, apoi îl veți pune în alt vas și veți adăuga cușcușul. S-ar putea să vi se pară fără rost, dar carnea va căpăta o aromă intensă și va fi extrem de fragedă. Mâncarea e delicioasă cu o salată crocantă de castraveți și fâșii delicate de morcovi.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Crestați bucata de carne în zig-zag la distanță de 2,5 cm. Într-o rășniță sau într-un mojar, zdrobiți condimentele și sarea până când obțineți o pulbere. Frecați cu ea carnea și introduceți frunze de rozmarin în crestături. Puneți mielul într-un vas rezistent la căldură și introduceți-l la cuptor pentru 2 ore.

Încălziți ulei de măsline într-o cratiță mare și prăjiți ceapa, scorțișoara și cimbrul sau maghiranul, cu un praf de sare și piper, circa 15 minute sau până când se înmoaie ceapa. Adăugați năutul, împreună cu 425 ml apă și oțetul. Fierbeți la foc mediu până când sosul s-a îngroșat, apoi luați cratița de pe aragaz.

Într-o altă cratiță, aduceți la fierbere supa de legume (puteți folosi și apă), adăugați fructele uscate și condimentați ușor. Fierbeți la foc mic 5 minute, până când fructele se umflă puțin. Adăugați ulei de măsline și cușcușul, apoi luați vasul de pe foc și puneți-l deoparte până când cușcușul absoarbe tot lichidul. Când acesta s-a umflat, transferați-l într-o tavă, stropiți-l cu ulei de măsline și puneți-l din nou deoparte.

După 2 ore, mielul va fi rumen și delicios. Micșorați focul la 200°C (treapta 6). Scoateți carnea din cratiță și puneți-o deoparte. Scurgeți grăsimea din cratiță și puneți-o pe foc mic. Adăugați puțină apă, răzuiți bucățelele lipite pe fundul vasului și stingeți focul. Luați o oală mare sau o tavă de copt cu pereți de 10-12 cm și frecați-o cu puțin ulei de măsline. Întindeți pe fundul ei un strat de cușcuș de circa 2,5 cm, puțin mai gros pe margini, apoi puneți la mijloc năutul, având grijă să îndepărtați batonul de scorțișoară. Așezați deasupra mielul, turnați sosul de la gătit și acoperiți cu restul de cușcuș. Puneți pe margini jumătățile de lămâie, ungeți cu ulei o bucată umedă de hârtie cerată și așezați-o peste cușcuș. Acoperiți cu folie de aluminiu și introduceți vasul în cuptor pentru o oră.

Cu ajutorul unui cuțit, dați la o parte stratul de cușcuș de deasupra și verificați carnea: când se desface de pe os și se topește în gură, înseamnă că e gata! Lăsați-o acoperită în timp ce condimentați iaurtul cu zeama de la lămâile coapte, care vor fi dulci, ca un gem. Așezați vasul pe masă, desfăcând stratul de cușcuș în fața oaspeților. Cușcușul trebuie să fie ușor crocant deasupra și pufos la mijloc, cu o aromă incredibilă de miel. Adăugați sosul de iaurt și presărați deasupra coriandru și ardei iute. Delicios!

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Amarone, sau bere!

6-8 porții

Pentru miel

2 kg pulpă anterioară de miel, preferabil ecologic
2 linguriițe semințe de chimion
2 linguriițe semințe de coriandru
2 linguriițe semințe de fenicul
2 linguriițe boabe de piper negru
2-3 ardei iuți roșii uscați
2 linguriițe sare de mare
o mână mică de frunze de rozmarin

Pentru năut

ulei de măsline
4 cepe roșii mari, curățate și tăiate solzișori
un baton de scorțișoară
o legătură de maghiran sau cimbru proaspăt (alegeți frunzele și tăiați-le nu prea mărunt)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 conserve de năut a câte 400 g
200 ml oțet balsamic

Pentru cușcuș

1,1 litri supă de legume
250 g stafide, curmale, vișine, merișoare sau caise (sau un amestec din toate acestea), tocate mai mare
700 g cușcuș
2 lămâi tăiate în două

Pentru servire

500 ml iaurt simplu
o mână bună de frunze proaspete de coriandru
un ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri

PORC

1. Ceafă

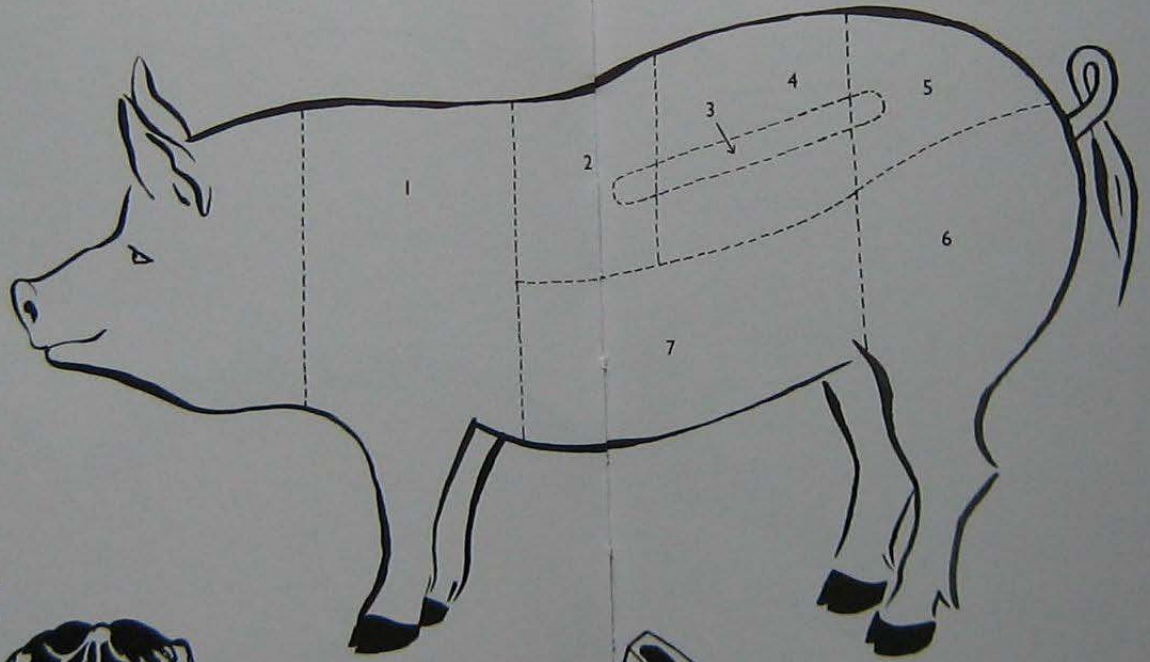
Poate fi tocată sau tăiată cubulețe, pentru tocăniță. De asemenea, e delicioasă gătită la cuptor, la foc mic, cu os cu tot.

2. Cotlet

E foarte bun la grătar. Dintr-o bucată întreagă, cu mai multe coaste, puteți face o friptură nemaipomenită.

7. Burtă

O bucată grasă, dar incredibil de fragedă, delicioasă când e gătită la cuptor, la foc mic.



3. File

Mușchiul lung și subțire de pregătă de obicei întreg sau tăiat felii și prăjit în tigaie.

6. Pulpă

De obicei se prepară întreagă, la cuptor, dar poate fi dezosată și tăiată bucăți mai mici, sau tăiată felii subțiri și prăjită în tigaie.

5. Coadă

Un cotlet cărnos, cu o aromă și o consistență grozavă.

4. Spată

Aceste cotlete slabe se prepară în mod ideal la tigaie sau pe grătar. Din bucata întreagă, dezosată și rulată, puteți face o friptură fantastică.

Spată de porc gătită la cuptor peste noapte

Carnea de porc gătită în acest fel va fi incredibil de fragedă. Este ultimul lucru de care ne ocupăm seara la restaurant, înainte să mergem acasă, iar a doua zi la prânz putem servi o friptură delicioasă; puteți proceda la fel și acasă, e foarte simplu. Această rețetă se poate face doar cu spată întreagă, fiind o mâncarea ideală de Crăciun, când sunteți înconjurat de mulți oameni (dar nu uitați să puneți carnea în cuptor în seara de Ajun!). Rugați-l pe măcelar să vă pregătească spata așa cum se procedează cu spata de miel.

P.S. Este o rețetă nemaipomenită pentru ocazii deosebite, dar înainte de a cumpăra carnea, asigurați-vă că aveți o tavă de mărimea potrivită.

Încingeți cuptorul la temperatura maximă. Într-un mojar, zdrobiți semințele de fenicul împreună cu sarea, până când obțineți o pulbere fină. Puneți legumele, usturoiul și firele de cimbru într-o tavă mare de friptură. Ungeți spata de porc cu ulei de măsline și așezați-o peste legume. Apoi frecați carnea cu semințele de fenicul zdrobite, având grijă să le îndesați în crestături, pentru un plus de aromă. Introduceți tava în cuptorul încins pentru 20-30 de minute sau până când carnea începe să se rumenească, apoi micșorați temperatura la 120°C (treapta ½) și lăsați friptura în cuptor între 9 și 12 ore, până când devine moale și lipicioasă, putând fi prinsă ușor cu o furculiță.

Turnați tot vinul în tavă și mai lăsați friptura o oră, până când se scaldă într-un sos delicios. După ce scoateți tava din cuptor, lăsați carnea să stea o jumătate de oră, apoi scoateți-o pe o planșetă. Mie îmi place să înlătur sarea în exces de pe carne, apoi să zdrobesc legumele din tavă, ca pe un piure. Adăugați supa în tavă, puneți tava pe foc și fierbeți până când obțineți un sos delicios, cu o aromă intensă (îl puteți îngroșa cu puțină făină cernută, eu însă prefer sosul mai subțire). Friptura e nemaipomenită dacă o serviți cu fasole pestriță, verdețuri înăbușite, piureul de legume și sosul savuros.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu spaniol — Garnacha

12 porții

- 2 linguri semințe de fenicul
- o lingură sare de mare sau de salină
- 2 bulbi de fenicul, curățați și tăiați bucăți mai mari
- 4 morcovi mijlocii, curățați și tăiați bucăți mai mari
- 3 cepe curățate și tocate mai mare
- o căpățână de usturoi, zdrobită (necurățată)
- o legătură de cimbru proaspăt
- 5-6 kg spată de porc cu os, preferabil ecologică, cu pielea crestată
- ulei de măsline
- o sticlă de vin alb
- 565 ml supă de pui sau de legume

Burtă de porc la foc mic, cu fenicul înăbușit

6-8 porții

2 kg burtă de porc cu os, preferabil ecologică
2 linguri semințe de fenicul
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 bulbi de fenicul, tăiați în șase bucăți; păstrați frunzele
frunzele de la o legătură mică de cimbru proaspăt
5 căței de usturoi, necurățați
ulei de măsline
opțional: salsa verde (vezi pagina 218)
o sticlă de vin alb

Burta de porc este delicioasă, dar în Marea Britanie nu e suficient de prețuită. Puteți s-o tăiați felii de 1 cm grosime și s-o frigeți pe grătar până când devine crocantă, dar trebuie neapărat să încercați și această rețetă, a cărei preparare durează 3-4 ore. Feniculul gătit la foc mic capătă o dulceață incredibilă și merge foarte bine cu carnea de porc; serviți cu piure, mămăligă sau linte — va fi delicios.

Încingeți cuptorul la temperatura maximă. Luați un cuțit ascuțit și crestați burta de porc (vezi imaginea alăturată).

Într-un mojar sau un mixer pentru condimente, zdrobiți semințele de fenicul și o lingură de sare până când obțineți o pulbere, apoi frecați cu acest amestec crestăturile practicate. Într-o tavă de copt, amestecați feniculul cu cimbrul, usturoiul, ulei de măsline, sare și piper. Puneți deasupra burta de porc și introduceți tava în cuptorul încins. După 10 minute, micșorați temperatura la 170°C (treapta 3) și mai lăsați carnea în cuptor o oră. Dacă dați focul mare la început și apoi îl micșorați, carnea se rumenește mai întâi, apoi se coace la foc mic.

Dacă vreți să serviți carnea cu salsa verde, preparați acum sosul și puneți-l deoparte. Când scoateți tava din cuptor, înlăturați excesul de grăsime, adăugați vinul alb și introduceți din nou carnea în cuptor, pentru încă o oră. Apoi scoateți feniculul, puneți-l la cald și mai coaceți carnea încă o oră, până când pielea devine rumenă și crocantă, iar carnea se topește în gură. Dacă vinul începe să se evapore, mai adăugați puțin vin sau apă, ca să obțineți un sos subțire.

Lăsați carnea să stea 10 minute, apoi tăiați-o în bucăți mari și serviți-o cu sosul delicios, feniculul moale, salsa verde și frunzele de fenicul presărate deasupra.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Chardonnay

Cotlete de porc cu mere și salvie — rețetă tradițională

Aceasta este versiunea mea a unei rețete englezești tradiționale — carne de porc cu mere și brânză Stilton. O mâncare delicioasă, în stilul celor servite într-un pub!

4 porții

4 cotlete de porc cu os a câte 250 g, preferabil ecologice
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
2 mere bune, cu coajă, curățate de căsuța cu sâmburi și tăiate în 8
un cubuleț de unt
o mână de frunze proaspete de salvie
opțional: 100 g brânză bună cu gust intens, precum Stilton (brânză englezească cu mucegai albastru) sau taleggio (un gen de brânză italiană moale)

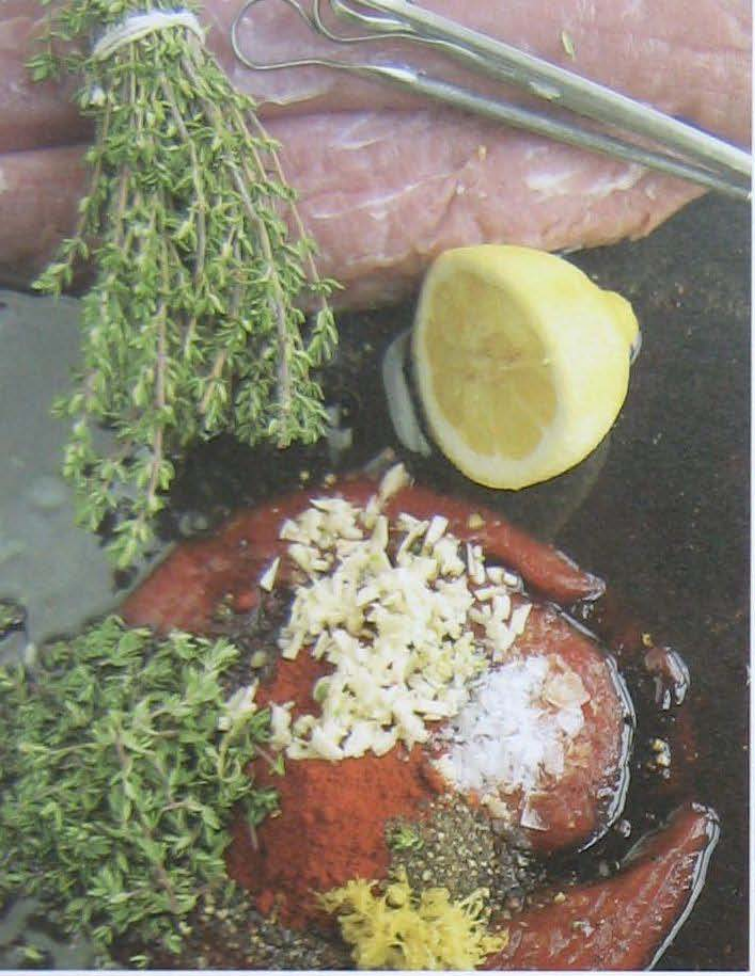
Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Mie îmi place să așez cotletele pe o planșetă și, cu un cuțit ascuțit, să fac crestături de circa 2 cm adâncime pe latura cu grăsime (vezi imaginea alăturată). Dacă doriți, îl puteți ruga pe măcelar să cresteze astfel cotletele. Grăsimea se va scurge mai ușor, iar pielea va fi mai crocantă. Presărați cotletele cu sare și piper.

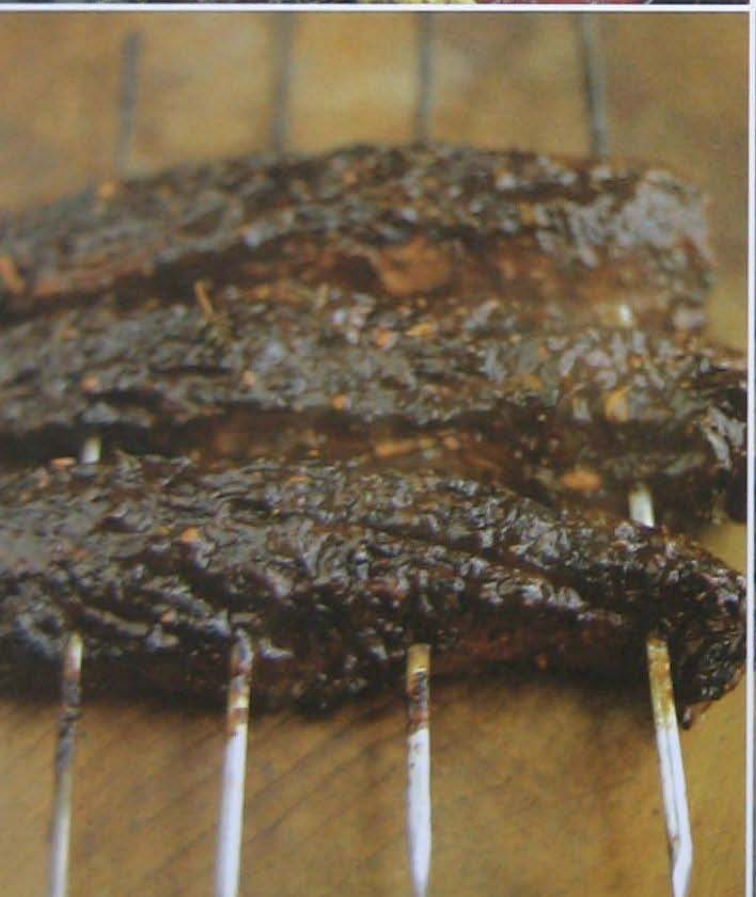
Turnați 1-2 linguri de ulei într-o cratiță fierbinte. Așezați în ea cu atenție cotletele și prăjiți-le câte 2-3 minute pe fiecare parte, până când se rumenesc. Dacă e nevoie, separați grăsimea de pe margine, ca să nu se lipească între ele.

Când cotletele sunt aproape gata, scoateți-le din vas și așezați-le într-o tavă unsă cu ulei. Adăugați bucățile de mere și un cubuleț de unt; căliți merele până când devin aurii. Așezați câte 4 felii de mere peste fiecare cotlet. Asezonați frunzele de salvie cu puțin ulei de măsline și așezați-le peste feliile de mere. Uneori, mie îmi place să adaug o bucată de brânză Stilton sau taleggio. Introduceți tava în cuptor pentru 4-6 minute, până când totul se rumenește frumos și brânza se topește.

Aceste cotlete sunt excelente cu varză de Savoia cu sos Worcestershire (vezi pagina 356) și cu niște cartofi noi fierți, cu unt.

Recomandarea lui Matt: Vin alb australian — Viognier





Mușchi de porc la grătar

Deși e greu să definești ce înseamnă bucătăria americană adevărată, mie mi-a plăcut mâncarea din sudul SUA, unde se consumă multe preparate la grătar sau la frigare, sărate și afumate — niște metode de gătit foarte inteligente. Această rețetă mi-a fost inspirată de aromele cu care m-am delectat în Texas.

În această rețetă se folosesc țepușe de frigărui pentru asamblarea fileurilor, care vor fi mai ușor de întors pe grătarul cu cărbuni sau sub grătarul din aragaz. De asemenea, vor fi mai ușor de servit pentru că puteți tăia fileurile între țepușe, obținând niște „acadele" de carne înnegrită — foarte simpatic. Dacă nu aveți țepușe, puteți întoarce carnea cu o pereche de clești.

După ce încercați rețeta, vă asigur că o veți face cel puțin o dată pe an, fiindcă este delicioasă. E nemaipomenită cu salată, fasole condimentată, porumb sau orez.

Ca să faceți marinata, zdrobiți semințele de chimion, semințele de fenicul și cuișoarele într-un mojar și amestecați-le cu boiaua, coaja și zeama de portocală, cimbrul, usturoiul, ketchup-ul și oțetul balsamic. Condimentați fileurile de porc cu sare și piper, apoi cufundați-le în marinată. Puteți să le lăsați la marinat o jumătate de zi, intervalul minim fiind de o oră. Dacă aveți țepușe de metal sau de lemn, așezați fileurile unul lângă altul și străpungeți-le cu frigăruile la distanță de 2,5 cm.

Așezați carnea pe grătarul cu cărbuni sau sub grătarul de la aragaz pentru 15-20 de minute, până când se rumenește frumos. De fiecare dată când întoarceți fileurile, stropiți-le din abundență cu marinata rămasă, acoperindu-le cu o glazură lipicioasă și negricioasă. Când sunt gata, puneți fileurile pe un platou mare și lăsați-le să stea 5 minute. Tăiați carnea felii printre țepușe sau pur și simplu tăiați fiecare file în două, apoi presărați-le cu coriandru tocat sau stropiți-le cu zeamă de lămâie.

8 porții

Pentru marinată

½ linguriță semințe de chimion
o linguriță semințe de fenicul
2 cuișoare
o lingură cu vârf de boia dulce afumată
coaja rasă și zeama de la o portocală
frunzele de o legătură mică de cimbru proaspăt, tocate foarte mărunt
4 căței de usturoi, curățați și tocați foarte mărunt
150 ml ketchup Heinz
6 linguri oțet balsamic

4 fileuri de porc (mușchi) a câte 400 g, preferabil ecologice
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
opțional: o mână de frunze proaspete de coriandru, tocate
opțional: zeama de la o lămâie

Recomandarea lui Matt: Vin alb american — Viognier, sau o bere rece

Șnițel cu creson și sos de mere picant

Șnițelul este o specialitate austriacă, preparată din carne de pui, porc sau vită: feliile de carne sunt bătute, date prin aluat și pesmet și apoi prăjite în ulei până când devin rumene și crocante. Această rețetă mi-a fost inspirată de un celebru maestru culinar american, David Bouley, care m-a învățat secretul unui șnițel reușit: pe lângă calitatea cărnii și a pesmetului (care trebuie să fie fin și uscat), trebuie să vă asigurați că aluatul de șnițel nu e prea gros și să nu fiți zgârcit cu uleiul de prăjit — e important să scuturați puțin tigaia în care se prăjesc șnițelele pentru ca aluatul să devină ușor, delicat și crocant.

Pentru a face sosul de mere, topiți untul într-o crăticioară timp de un minut, împreună cu coaja și zeama de portocală, zahărul, scorțișoara, nucșoara și cuișoarele. Amestecați până când untul face spumă, apoi încorporați merele. Acoperiți cu un capac și lăsați să fiarbă 25 de minute la foc mic spre mijlociu, până când obțineți un sos gros și moale. Gustați și, dacă e nevoie, mai adăugați zahăr; mie îmi place sosul dulce-acrișor. Țineți sosul la cald sau puneți-l deoparte să se răcească, după preferință.

Puneți escalopurile pe o planșetă de tocat, așezați deasupra o foaie de hârtie cerată și bateți carnea ca să aplatizați feliile — acestea trebuie să ajungă la circa 0,5 cm grosime.

Luați patru farfurii mari și înșiruiți-le în fața dvs. De la stânga la dreapta, puneți sare și piper în prima farfurie, făină în a doua, oul bătut în a treia și pesmetul fin în a patra. E foarte simplu... condimentați feliile de carne, le dați prin făină, scuturând excesul, apoi le cufundați în ou și scuturați excesul, iar la sfârșit le dați prin pesmet pe ambele părți, apăsând ferm. Scuturați ușor excesul de pesmet și așezați carnea pregătită pentru prăjit pe o planșetă sau o farfurie curată.

Încălziți o tigaie grea, turnați în ea câteva linguri de ulei de măsline și, când uleiul s-a încins, puneți în tigaie ambele felii de carne. Prăjiți-le circa 2 minute, apoi, cu atenție, începeți să scuturați și să agitați tigaia, ca să acoperiți carnea cu ulei încins. Întoarceți feliile și mai prăjiți-le câteva minute, până când sunt rumene și crocante pe ambele părți. Scoateți șnițelele pe o tavă tapetată cu șervete de hârtie și presărați-le cu sare și piper. Puneți câte un șnițel pe fiecare farfurie de servit; așezați deasupra o grămăjoară de bețișoare de castraveți murați și niște frunze de creson. Serviți cu o porție zdravănă de sos de mere, puțină zeamă de lămâie și un strop de ulei de măsline extravirgin.

Recomandarea lui Matt: Vin alb australian — Grüner Veltliner

2 porții

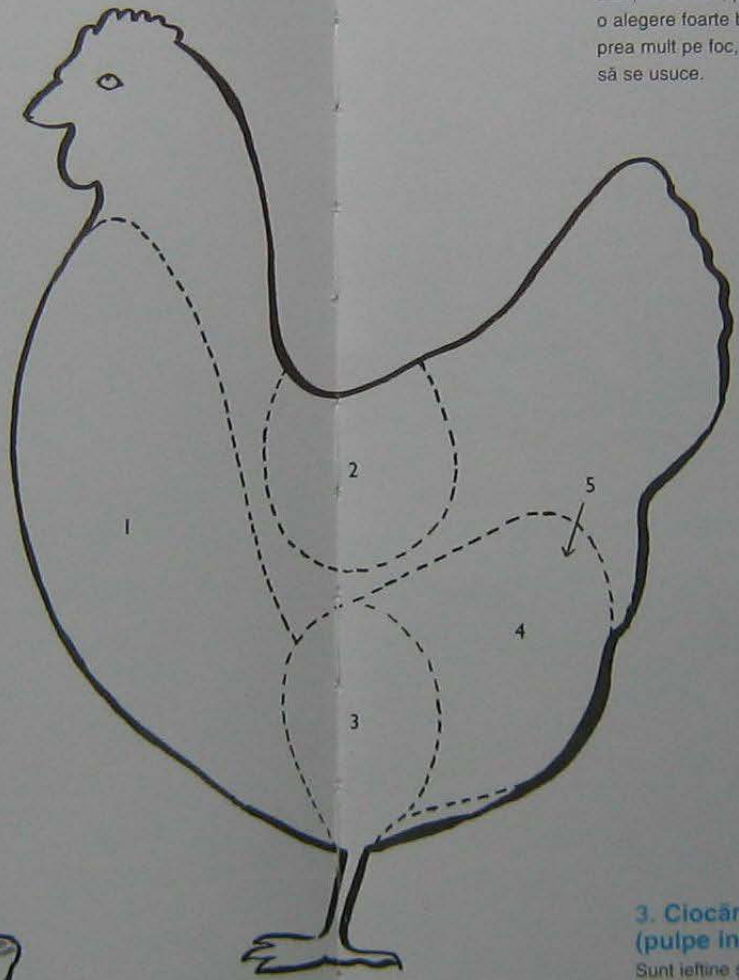
Pentru sosul de mere
un cubuleț de unt
coaja rasă și zeama de la o portocală
50 g zahăr
¼ linguriță scorțișoară măcinată
¼ nucșoară rasă
¼ linguriță cuișoare măcinate
2 mere bune, curățate de coajă și de căsuța cu sâmburi și tăiate cubulețe cu latura de 2,5 cm
un măr de gătit, curățat de coajă și de căsuța cu sâmburi și tăiat cubulețe cu latura de 2,5 cm

2 escalopuri a câte 150 g, preferabil ecologice
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
făină
un ou ecologic mare, bătut
3 mâini bune de pesmet fin
ulei de măsline
o mână mică de castraveciori murați, scurși și tăiați bețișoare
2 mâini de creson, spălat și uscat
o lămâie
ulei de măsline extravirgin

PUI

1. Piept

Este probabil partea cea mai folosită. Dacă vă place carnea albă, fără oase, pieptul de pui este o alegere foarte bună. Nu-l lăsați prea mult pe foc, fiindcă s-ar putea să se usuce.



2. Aripi

Reprezintă bucățile cele mai ieftine și sunt delicioase, indiferent cum le preparați — la cuptor, pe grătarul cu cărbuni sau sub grătarul de la aragaz.

3. Ciocănele (pulpe inferioare)

Sunt ieftine și ușor de preparat; mulți le preferă fripte pe grătar.

4. Pulpe superioare

După mine, reprezintă partea cea mai bună! Sunt zemoase, gustoase și acoperite cu o pieliță crocantă.

5. Pulpe întregi

Pulpele de pui sunt foarte bune și dacă sunt gătite întregi.

Piept de pui la cuptor

Pentru rețetele următoare, folosiți o tavă în care ingredientele să încapă fix sau (dacă n-aveți chef de spălat vase) o tavă improvizată din folie de aluminiu.

Cu roșii cherry și sparanghel

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți într-un castron un **piept de pui**, cu piele cu tot. Adăugați 8 fire de **sparanghel** curățate, 6 **roșii cherry** tăiate în două și frunzele de la un fir de **rozmarin proaspăt**, plus un fir de rozmarin întreg. Amestecați totul cu un praf de **sare**, un praf de **piper negru** proaspăt măcinat și puțin **ulei de măsline**. Puneți legumele într-o „tavă" din folie de aluminiu și așezați deasupra puiul și firul de rozmarin. Condimentați bine. Adăugați **vin alb** și introduceți tava în cuptor pentru 25-35 de minute. Serviți puiul stropit cu **oțet balsamic**.

În felii de pancetta, cu praz și cimbru

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți într-un castron un **piept de pui**, cu piele cu tot. Curățați și spălați un fir mare de **praz**, înlăturați frunzele exterioare, apoi tăiați-l în felii de 0,5 cm. Puneți-le în castronul cu pui, împreună cu frunzele de la câteva fire de **cimbru proaspăt**, 2-3 linguri de **ulei de măsline**, o bucățică de **unt**, un praf de **sare** și de **piper** negru proaspăt măcinat, puțin **vin alb**. Amestecați totul. Puneți prazul și condimentele într-o tavă din folie de aluminiu, apoi înfășurați pieptul de pui în 6-7 felii de **pancetta**. Aceasta va da o aromă delicioasă puiului și îl va proteja în timpul coacerii. Îndoiți spre interior marginile tăvii, pentru ca să nu se ardă prazul. Stropiți cu ulei de măsline, așezați deasupra câteva fire de cimbru și introduceți la cuptor pentru 25-35 de minute.

Cu dovleac cremos și ardei iute

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți într-un castron un **piept de pui**, cu piele cu tot. Curățați de semințe și tăiați felii o jumătate de **ardei iute** roșu proaspăt, puneți feliile în castron împreună cu frunzele de la câteva fire de **maghiran** sau **oregano** proaspăt, un praf de **sare** și unul de **piper** negru proaspăt măcinat. Amestecați totul. Cu mare atenție, tăiați în sferturi un **dovleac** lunguieț mijlociu. Scoateți semințele și tăiați unul din sferturi în felii cât mai subțiri. Puneți într-o tavă din folie de aluminiu pieptul de pui și condimentele, iar în jur dispuneți strâns feliile de dovleac. Turnați peste dovleac (nu peste pui) puțină **smântână** groasă. Condimentați cu **nucșoară** rasă, sare și piper, apoi stropiți cu puțin **ulei de măsline** și introduceți la cuptor pentru 25-35 de minute.

Cu cartofi Bombay

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Curățați o mână de **cartofi**, tăiați-i în cubulețe de 2,5 cm și puneți într-o cratiță cu apă rece și sărată. Aduceți la fierbere, lăsați cartofii să fiarbă câteva minute la foc mic, apoi scurgeți-i și lăsați-i să stea puțin în sită. Puneți într-un bol o linguriță cu vârf de **curcuma**, adăugați coaja rasă de la o **lămâie**, o jumătate de linguriță de **chimion** măcinat, 5 fire de **coriandru** proaspăt, tocat mărunt, un sfert de **ardei gras** roșu, tăiat bucățele, și o bucățică de **ghimbir** proaspăt de 2,5 cm, curățat și tăiat bețișoare. Tăiați 3 felii de lămâie și puneți-le deoparte. Stoarceți în bol zeama de la lămâia rămasă. Adăugați un **piept de pui**, cu piele cu tot, și așezați deasupra cartofii fierți. Amestecați totul cu puțin **ulei de măsline** și condimentați cu **sare** de mare și **piper** negru proaspăt măcinat. Scoateți puiul din bol, puneți cartofii în tavă, într-un singur strat, iar deasupra așezați feliile de lămâie și pieptul de pui. Stropiți cu ulei de măsline și introduceți la cuptor pentru 25-35 de minute.

Recomandarea lui Matt: vin alb – Chardonnay, Semillion sau Viognier

Pui dulce-acrișor la cuptor

Este o mâncare fantastică, cu o aromă foarte delicată, dulce-acrișoară. Are ceva reconfortant și profund, fiind ideal de consumat în lunile reci ale anului. Dacă nu găsiți pui mici de tot, folosiți un pui mare — singura diferență este că prepararea va dura ceva mai mult. Mâncarea e delicioasă servită cu verdețuri și piure cu ulei de măsline (vezi pagina 158).

4 porții

- o portocală tăiată în sferturi
- 2 batoane de scorțișoară, rupte în două
- 6 fire de rozmarin proaspăt
- 4 puișori, preferabil ecologici
- ulei de măsline
- 2 cubulețe de unt
- 2 cepe roșii, curățate și tăiate solzișori
- 4 tulpini de țelină, curățate și tăiate felii subțiri
- o conservă (280 g) de roșii uscate la soare, scurse de ulei
- 3 pahare de vin Chianti
- 6 linguri oțet de vin roșu
- o mână de stafide
- o mână de semințe de pin
- 16 felii subțiri de pancetta afumată

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Umpleți fiecare puișor cu un sfert de portocală, o jumătate de baton de scorțișoară și un fir de rozmarin. Luați o cratiță mare, rezistentă la căldură, în care să încapă toți puișorii, înghesuiți. Încălziți în ea 2-3 linguri de ulei de măsline și un cubuleț de unt. Adăugați puii și rumeniți-i pe toate părțile timp de 10 minute sau până când prind o culoare auriu-deschis, apoi scoateți-i pe un platou.

Culegeți frunzele de pe cele 2 fire de rozmarin rămase. Scurgeți cu atenție grăsimea din cratiță, adăugați ulei de măsline și celălalt cubuleț de unt. Puneți cratița la foc mediu și adăugați ceapa, țelina și rozmarinul. Căliți-le circa 5 minute, până când se înmoaie. Între timp, puneți roșiile uscate la soare într-un robot de bucătărie, împreună cu vinul, și amestecați-le, obținând un lichior de roșii cu gust intens și acrișor.

Ceapa și țelina trebuie să se fi înmuiat și rumenit deja; puneți din nou puii în cratiță și măriți flacăra. Adăugați oțetul și stafidele, scuturați puțin cratița și adăugați lichiorul de roșii. Lăsați să fiarbă până când lichidul scade puțin, apoi puneți cratița în cuptorul încins, acoperită cu un capac și lăsați-o circa 30 de minute, întorcând puii de câteva ori. Apoi scoateți cratița din cuptor, ridicați capacul și mai întoarceți o dată puii în sos. Așezați-i cu pieptul în sus, presărați-i cu semințe de pin, apoi așezați deasupra feliile de pancetta și mai introduceți-i la cuptor pentru 10 minute, până când se rumenesc frumos. Lăsați-i să stea 10 minute înainte de servire, timp în care puteți chema oaspeții la masă.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu din Noua Zeelandă — Pinot Noir

Rețetă rapidă de pui la grătar cu cartofi noi, sparanghel la cuptor și iaurt cu ierburi aromate

Este o mâncare delicioasă de vară, în genul celor servite într-un local italienesc, și ușor de preparat acasă. Dacă-l rugați frumos, măcelarul poate să vă taie puiul astfel încât să-l aplatizeze, pentru a fi gata repede. Aceasta este metoda ideală de a pregăti puiul care urmează să fie fript pe grătar.

Faceți câteva crestături de circa 1 cm adâncime în picioarele puiului, pentru ca marinata să pătrundă în carne și pulpele să fie gata în același timp cu pieptul.

Amestecați frunzele de maghiran sau oregano, zeama de la o lămâie, puțin ulei de măsline și ungeți tot puiul cu acest amestec. Lăsați-l la marinat o jumătate de oră, pe masă, sau două ore în frigider, dacă aveți timp. Nu-l lăsați să stea peste noapte, fiindcă zeama de lămâie va acționa prea intens asupra cărnii.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Încălziți o tigaie cu grătar, condimentați generos puiul și așezați-l pe grătar, cu pielea în jos. Când a devenit auriu și începe să se rumenească (după circa 4 minute), întoarceți-l, adăugați o lămâie întreagă, apoi introduceți tigaia în cuptorul încins.

În timp ce se coace puiul, răzuiți cartofii de coajă și puneți-i într-o cratiță cu apă rece și sărată; aduceți la fierbere și lăsați cartofii să fiarbă la foc mic. Scurgeți-i într-o sită și puneți-i înapoi în cratiță, împreună cu untul, puțină zeamă de lămâie, un praf de sare și de piper. Acoperiți vasul, lăsând cartofii să stea la cald.

După 45-55 de minute, puiul ar trebui să fie rumen, cu carnea fragedă. Încercați să desprindeți niște carne de pe pulpă — dacă iese ușor, puiul e gata, altfel ar trebui să mai stea în cuptor vreo 10 minute. Când e gata, puneți deoparte lămâia din vas, scoateți puiul pe un palou și lăsați-l să stea 5 minute într-un loc cald.

Scurgeți excesul de grăsime din tigaia cu grătar și puneți în ea sparanghelul, într-un singur strat. Frigeți-l 3-4 minute, până când se înmoaie. Apoi asezonați-l cu puțin ulei de măsline, sare, piper și zeamă de lămâie. Mie îmi place să așez firele de sparanghel în stivă, pe un platou mare, alături de cartofi și de puiul frumos rumenit. Tăiați lămâia coaptă în două, stoarceți zeama în iaurt, condimentați cu sare și piper și serviți într-un bol, împreună cu puiul. Presărați din belșug cu ierburile parfumate. Delicios!

Recomandarea lui Matt: Vin rosé spaniol — Garnacha

4 porții

Pentru marinată
frunzele de la o legătură mică de maghiran sau oregano proaspăt sau o lingură de oregano uscat
zeama de la o lămâie
ulei de măsline

un pui mic (circa 1,5 kg), preferabil de curte
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 lămâi
800 g cartofi noi
un cubuleț de unt
2 legături de sparanghel, curățat
350 ml iaurt simplu sau grecesc
o mână de ierburi aromate proaspete (pătrunjel, mentă, hasmațuchi, tarhon sau în amestec) — doar frunzele

ALTE CĂRNURI CARE ÎMI PLAC...

Iată alte câteva cărnuri care sunt absolut delicioase, chiar dacă poate nu le folosiți în fiecare zi. Carnea de rață figurează tot mai des în meniurile restaurantelor și poate fi preparată cu ușurință acasă, iar iepurele, după părerea mea, cel puțin, este o comoară uitată. Curcanul, firește, este vedeta de Crăciun, dar eu vă provoc să-l încercați și cu alte ocazii.

Rață

Dacă o gătiți în modul potrivit, carnea de rață este una dintre cele mai savuroase mâncăruri. Deoarece își petrec cea mai mare parte din viață plutind pe lac, rațele au un strat de grăsime care le protejează de frig. Datorită acestei grăsimi, carnea de rață rămâne gustoasă și zemoasă în timpul preparării. Căutați o rață de Gressingham, mare și frumoasă, cu piele albă; aveți grijă să aruncați măruntaiele înainte de a o găti!

Carnea de rață este foarte consistentă și aromată; va fi excelentă dacă o gătiți cu ierburi aromate și mirodenii. Chinezii o prepară cu sos de soia și amestec de cinci condimente, francezii fac rață cu portocale, iar italienii o fierb înăbușit cu rozmarin, usturoi, roșii și măsline și o servesc ca sos pentru paste. Folosiți condimentele cu îndrăzneală!

- Rațele sălbatice sunt mici, cărnoase și delicioase; sezonul lor este toamna. De obicei se prepară repede la cuptor și se servesc cât sunt încă rozalii.

- Puteți cumpăra doar piept de rață; cel mai bine e să-l prăjiți în tigaie, cu partea cu pielea în jos, pentru ca să iasă grăsimea din el și pielea să devină crocantă.

- Nu aruncați niciodată grăsimea de rață. E nemaipomenită cu cartofi la cuptor; păstrați-o într-un borcan, la frigider.

- Rața are mai puțină carne decât puiul. O rață mare e suficientă pentru patru persoane, dar dacă aveți mai multe guri de hrănit, mai bine cumpărați două.

Iepure

Pe vremuri, carnea de iepure era foarte populară în Marea Britanie, dar în zilele noastre puțini oameni mai mănâncă așa ceva. Poate pentru că ne face să ne gândim la niște iepurași albi și pufoși, pe care n-am vrea să-i vedem într-o oală. Dar să știți că dacă nu mâncați iepure pierdeți ocazia de a savura una dintre cele mai ieftine și mai gustoase cărnuri.

Puteți găsi tot timpul anului atât iepure sălbatic, cât și de crescătorie; în cazul iepurelui nu există perioade când vânatul este interzis, ca în cazul cerbilor, fazanilor etc. Iepurele de crescătorie are gustul mai puțin intens și carnea mai moale, asemănătoare cu cea de pui; puteți chiar să-l frigeți la grătar ori să-l prăjiți. Iepurele sălbatic are un gust mai plin, mai intens și, deoarece a alergat mult la viața lui, are carnea mai tare; e preferabil să-l gătiți îndelung, sub formă de tocană.

- În mod normal puteți cumpăra iepure întreg de la măcelărie. Spuneți-i măcelarului cum o să-l gătiți și rugați-l să-l taie în bucăți de mărime potrivită.

- Dacă măcelarul vă dă ficatul iepurelui, păstrați-l pentru o salată caldă (prăjiți-l în puțin unt sau ulei de măsline, cu usturoi și ierburi aromate) sau puneți-l într-o tocăniță, ca să dea un plus de aromă.

- Dacă vreunul dintre oaspeții dvs. are rezerve față de carnea de iepure, spuneți-i că e pui. Eu așa fac întotdeauna cu Jools și ea nu-și dă seama care-i adevărul!

- Dacă faceți tocană de iepure, spuneți-le tuturor să fie atenți la oscioare în timp ce mănâncă.

Curcan

În America, tradiția este să se prepare curcan la cuptor pentru masa festivă de Ziua Recunoștinței. S-ar putea să vă surprindă, dar în Marea Britanie nu se consumă curcan de prea multă vreme. Odinioară, de Crăciun se gătea gâscă, pui sau șuncă de porc, dar în prezent vedeta este curcanul; milioane de curcani sfârșesc pe mesele noastre pe 25 decembrie.

În magazine se găsesc atât curcani „obișnuiți", cât și curcani crescuți în libertate, iar diferența de gust e uluitoare. Dacă obișnuiați să cumpărați de Crăciun un „buldozer" din acela înghețat, tare ca piatra, de ce n-ați opta pentru ceva mai bun anul acesta? S-ar putea să coste mai mult, dar nu credeți că familia dvs. merită efortul?

- Curcanul trebuie să fie la temperatura camerei când vă apucați de gătit, altfel timpul de preparare din rețetă s-ar putea să nu corespundă.

- După ce scoateți curcanul din cuptor, lăsați-l să stea circa 15-20 de minute, acoperit ușor cu o folie de aluminiu; carnea se va destinde și va fi mai ușor de tăiat. Nu vă faceți griji că s-ar putea să se răcească; va rămâne fierbinte în timp ce prăjiți merele și faceți sosul.

- Carnea de curcan poate fi puțin uscată după preparare, mai ales pieptul. Din fericire, din curcan rezultă zeamă foarte bună, deci aveți grijă să turnați sos din belșug peste carne.

Curcan delicios la cuptor — de Crăciun sau oricând

Una dintre principalele probleme în ceea ce privește prepararea curcanului este că pieptul va fi gata mai repede decât pulpele. În timp ce așteptați să se coacă pulpele, pieptul se usucă în cuptor. Mie îmi place să împing umplutura între pielea și pieptul curcanului — astfel pieptul devine mai gros și timpul de preparare crește. Rezultatul? Un curcan zemos din cap până în picioare!

Încingeți cuptorul la temperatura maximă. Încălziți o cratiță și puneți în ea untul, frunzele de salvie și 6 felii de pancetta sau costiță. Curățați și tocați 2 căței de usturoi și o ceapă. Adăugați în cratiță usturoiul, țelina și ceapa; prăjiți-le la foc mic până când se înmoaie și se rumenesc. Luați vasul de pe foc, încorporați pesmetul și, în timp ce se răcește amestecul, tocați caisele (nu prea mărunt) și adăugați-le la restul. După ce s-a răcit amestecul, adăugați carnea de porc, coaja de lămâie, nucșoara, oul, sare și piper din belșug, apoi amestecați bine.

Tăiați în două feliile de pancetta sau costiță rămase, apoi tăiați în fâșii subțiri un cățel de usturoi curățat. Puneți la capătul unei felii de costiță un fir de rozmarin și o fâșie de usturoi, apoi rulați-o strâns. Procedați la fel cu celelalte felii de costiță, obținând în final 12 suluri mici. Crestați pulpele curcanului în 6 locuri. Introduceți câte un sul de costiță în fiecare crestătură, astfel încât să se vadă doar vârful. Astfel pulpele vor căpăta o aromă fantastică și vor rămâne zemoase în timpul coacerii.

Tăiați în două cepele rămase, iar morcovii tăiați-i felii groase. Ștergeți bine curcanul cu șervete de hârtie, pe dinăuntru și pe dinafară, apoi puneți-l pe o planșetă, cu gâtul spre dvs. Găsiți marginea porțiunii de piele care acoperă pieptul și trageți-o ușor înapoi. Introduceți degetele și apoi toată mâna sub piele, desprinzând-o de carne. Dacă lucrați cu atenție, veți reuși să desprindeți în întregime pielea, mai puțin pe margini. Încercați să nu o rupeți! Ridicați pielea de pe gât și introduceți umplutura între piele și piept, cu o lingură, lipind pielea la margine pentru ca să nu iasă nici un strop de umplutură. Introduceți portocala în cuptorul cu microunde pentru 30 de secunde, ca s-o încălziți, apoi umpleți cu ea cavitatea formată. Cântăriți curcanul umplut și socotiți timpul de preparare (circa 20 de minute pentru 500 g).

6-8 porții

50 g unt
frunzele de la un fir de salvie proaspătă
12 felii subțiri de pancetta sau costiță afumată
o căpățână de usturoi, împărțită în căței
4 cepe roșii mijlocii, curățate de coajă
2 tulpini de țelină, curățate și tocate
o mână bună de pesmet
o mână de caise uscate
300 g carne de porc tocată
coaja rasă de la o lămâie
un praf de nucșoară rasă
un ou ecologic mare
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
12 fire mici de rozmarin proaspăt, plus câteva pentru decor
un curcan de 4-4,5 kg la temperatura camerei
2 morcovi curățați
o portocală mare
ulei de măsline
2 linguri de făină obișnuită
1,1 litri supă de pui sau de legume

Așezați pasărea într-o tavă mare, ungeți-o peste tot cu ulei de măsline și condimentați-o bine. Așezați în jur feliile de morcovi, cepele și usturoiul rămas, acoperiți cu folie de aluminiu și introduceți tava în cuptorul încins. Micșorați imediat temperatura la 180°C (treapta 4) și coaceți curcanul cât timp ați calculat sau până când din pulpe se scurge o zeamă limpede când le străpungeți cu un cuțit sau o țepușă. Înlăturați folia cu 45 de minute înainte de final, lăsând curcanul să se rumenească. Scoateți cu grijă curcanul din tavă și așezați-l pe o planșetă acoperită cu folie de aluminiu, lăsându-l să stea 20 de minute, timp în care pregătiți legumele și sosul. Înlăturați stratul superior de grăsime din tavă și adăugați făina și supa de pui sau de legume. Puneți tava la foc rapid și aduceți sosul la fierbere. Când sosul începe să se îngroașe, scurgeți-l într-un bol. Serviți curcanul cu sosul și legumele.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Viognier

Tocăniță de iepure cu găluște delicioase

Aceasta este una dintre mâncărurile mele preferate. Iepurele gătit în acest fel este absolut fantastic, un adevărat deliciu. Puteți folosi pulpe de pui în loc de iepure, dar ar fi tare bine să faceți un efort și să cumpărați iepure de la măcelărie. Carnea de iepure este o sursă extraordinară de proteine și pe vremuri era foarte populară în Marea Britanie. Iar găluștele îmi plac la nebunie — de fapt, nici nu știu ce-mi place mai mult, iepurele sau găluștele! Puteți folosi această rețetă de găluște cu orice altă mâncare cu sos, fiindcă e nemaipomenită. Nu vă recomand să serviți așa ceva la o primă întâlnire cu persoana iubită, fiindcă va trebui să scoateți carnea de pe oase și o să vă murdăriți puțin! E genul de mâncare bună de servit într-un local tradițional.

6-8 porții

Pentru găluște
400 g făină cu agenți de creștere
200 g unt
o legătură de tarhon proaspăt, tocat mărunt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
lapte
½ nucșoară

2 iepuri, de preferință crescuți în libertate sau ecologici, tăiați în 10 bucăți
făină
ulei de măsline
un cubuleț de unt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
10 felii de costiță afumată, tăiată fâșii subțiri
2 fire de rozmarin proaspăt
250 g ciuperci frumoase (de câmp, shiitake, Pleurotus), curățate și rupte bucățele
o mână bună de arpagic, curățat de coajă
2 cutii de bere, a câte 330 ml
850 ml supă de pui

Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Ca să faceți găluștele, amestecați făina, untul și tarhonul cu un praf de sare și piper, apoi, cu o furculiță, încorporați lapte cât să obțineți un aluat elastic, nelipicios. Amestecați-l până când devine destul de ferm, apoi frecați-vă mâinile cu puțină făină și frământați-l. Rulați aluatul sub forma unui cârnat mare și tăiați-l în 18 bucăți egale. Modelați din ele niște biluțe, radeți deasupra nucșoara și puneți-le în frigider, pe o tavă.

Dați fiecare bucată de iepure prin făină, înlăturând excesul. Într-o oală adâncă, rezistentă la căldură, cu diametrul de circa 30 cm, încălziți puțin ulei de măsline și un cubuleț de unt, adăugați bucățile de iepure, pe rând, și prăjiți-le circa 5 minute, până când se rumenesc pe toate părțile. La sfârșit puneți în oală toate bucățile de carne, adăugați un praf de sare și de piper și costița. Mai prăjiți-le câteva minute, până când se rumenește și costița, amestecând în oală pentru ca să nu se ardă carnea. Adăugați firele de rozmarin, ciupercile și ceapa; lăsați totul pe foc încă 10 minute, până când carnea se rumenește frumos și legumele se înmoaie.

Încorporați o lingură de făină, turnați berea și supa de pui, acoperiți și lăsați să fiarbă la foc mic o jumătate de oră. Apoi așezați găluștele peste tocăniță, la o distanță de circa 1 cm unele de altele. Ele vor acționa ca un capac, permițând cărnii să rețină zeama și să nu se usuce. La sfârșit, găluștele trebuie să fie crocante deasupra și moi dedesubt, ca niște chifle — vor fi delicioase! Stropiți-le cu ulei de măsline și introduceți oala în cuptorul încins pentru 45 de minute.

După părerea mea, mâncarea este perfectă așa, dar dacă vreți și o garnitură de legume, puteți prepara mazărea cu unt și costiță de la pagina 320.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu italian — Barbera, ori alegeți un vin mai tare sau mai amărui

Rață crocantă cu sos chutney picant de prune

Am impresia că multe persoane nu îndrăznesc să gătească rață, deși știu că le place, fiindcă la restaurantul nostru are mare succes! Această rețetă este incredibil de simplă, atât în cea ce privește condimentele, cât și prepararea. De fiecare dată veți obține rezultate bune — carnea va fi moale și delicioasă, iar pielița crocantă. Rețeta are o tentă mediteraneană, deoarece am folosit sare cu aromă de salvie. Dacă preferați aromele asiatice, presărați rața cu amestec chinezesc de cinci condimente și adăugați ghimbir ras în locul sării cu aromă de salvie. Încercați și nu veți fi dezamăgit!

Sosul chutney picant de prune merge de minune cu rața. Puteți prepara o cantitate mai mare, fiindcă poate fi servit cald sau rece și se păstrează bine într-un borcan închis ermetic. La rață puteți folosi și hrean sau boabe de muștar italienești murate — mostarda di Cremona.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Luați 5-6 frunze de salvie și zdrobiți-le într-un mojar sau un blender pentru condimente, împreună cu sarea. Frecați rața cu acest amestec, apoi umpleți-o cu restul de salvie și cu cele două jumătăți de portocală.

Luați o tavă de copt în care să încapă fix rața și legumele, puneți în ea legumele și usturoiul, iar deasupra așezați rața, cu pieptul în jos. Coaceți-o în cuptorul încins timp de 2 ore, întorcând-o de câteva ori în acest timp. După vreo oră va trebui probabil să scurgeți cea mai mare parte din grăsimea care s-a scurs din pasăre. Dar n-o aruncați! Puteți s-o treceți prin sită și s-o păstrați într-un borcan timp de câteva luni (cu condiția să fie doar grăsime, nu și sucurile din carne); e foarte bună cu cartofi la cuptor.

În timp ce se coace rața, preparați sosul chutney. Puneți zahărul într-o cratiță și adăugați apă cât să se dizolve. Puneți cratița pe foc, adăugați scorțișoara și steluța de anason și aduceți la fierbere.

Fierbeți siropul în clocote mici până când scade aproape de tot și formează bule mari. Când începe să devină auriu, adăugați prunele tocate, coaja de lămâie și chimionul și micșorați flacăra. Din prune se va scurge zeama dulce și lipicioasă, iar după câteva minute sosul se va îngroșa. Luați cratița de pe foc, condimentați sosul cu sare și piper și lăsați-l să se răcească.

În ultima jumătate de oră, rața trebuie să stea cu pieptul în sus, pentru ca pielea să devină crocantă. Ca să verificați dacă e gata, vedeți dacă se desprinde ușor carnea de pe pulpă. Împărțiți carnea în farfurii, împreună cu pielea crocantă, și serviți cu creson, sosul chutney și cartofi scoțieni la cuptor (vezi pagina 301).

Recomandarea lui Matt: Vin roșu franțuzesc — Pinot Noir

4 porții

Pentru rața la cuptor

frunzele de la o legătură mică de salvie proaspătă
2 linguriițe de sare de mare
o rață Gressingham, de preferință crescută în libertate sau ecologică
o portocală tăiată în două
2 morcovi curățați și tocați mai mare
2 cepe curățate și tocate mai mare
2 tulpini de țelină, curățate și tocate mai mare
cățeii zdrobiți de la o căpățână de usturoi

Pentru sosul chutney picant

100 g zahăr tos
½ baton scorțișoară
o steluță de anason
6 prune mari, bine coapte, curățate de sâmbure și tocate
o fâșie de coajă de portocală
un praf de chimion măcinat
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

o legătură mică de creson, spălat și uscat

pește

MINUNATA LUME A PEȘTILOR

Adevărul este că, deși în apele noastre se găsesc unii dintre cei mai buni pești din lume, englezii se cam tem să mănânce, să cumpere și — mai ales — să gătească pește. Văd asta pe fețele oamenilor care stau la coadă să cumpere: sunt atâtea tipuri de pești, de atâtea forme, culori și mărimi — rotunzi, plați — apoi mai sunt și crustaceele... E o ofertă atât de bogată, încât devine puțin înfricoșător! Zilele trecute am auzit o femeie certându-și fiica deoarece cumpărase păstrăv, iar mama acesteia își închipuia că o să-i rămână un os în gât și o să moară! Nu-mi venea să cred! În prezent, peștele se găsește în bună parte sub formă de file și sunt șanse mai mari să câștigați la loto decât să vă înecați cu un oscior de păstrăv, deci nu vă faceți griji! Ceea ce ar trebui să vă îngrijoreze este cantitatea de pește pe care o consumați.

În Marea Britanie nu se consumă suficient pește. Ca să fim sănătoși, ar trebui să mâncăm pește de două-trei ori pe săptămână, nu din an în paște. În cursul proiectului School Dinners, am petrecut foarte mult timp cu doctori, specialiști și nutriționiști — și toți erau de acord că dacă vrei să fii sănătos, deștept, flexibil și în formă, trebuie să mănânci pește.

Iar momentul cel mai potrivit pentru a face acest lucru este chiar acum. E păcat să mănânci pentru prima oară macrou afumat când te apropii de vârsta de 40 de ani. În Japonia se consumă mai mult pește pe cap de locuitor decât în orice altă parte din lume; iar japonezii sunt mai sănătoși și trăiesc mai mult decât alte națiii. În comparație cu Japonia, consumul de pește din Marea Britanie este infim. Consecința: iată prima generație de copii din istorie despre care se prevede că vor trăi mai puțin decât părinții lor. Nu e greu de înțeles de ce.

În fiecare an, observ că noii elevi de la Fifteen învață cu mare plăcere să gătească pește; sunt convins că și pentru dvs. va fi la fel. Cu niște produse proaspete și puțină imaginație, puteți obține rezultate uluitoare. Ideea nu este să faceți cine știe ce eforturi; dacă există vreun ingredient care trebuie tratat cu simplitate și respect, acela este peștele. Sper că după ce veți încerca niște rețete din această carte veți înțelege ce vreau să spun; peștele se prepară ușor și rapid, iar rezultatul este delicios.

Dar înainte de a trece la treabă, o să vă ofer câteva informații despre tipurile de pești și niște sfaturi despre cum să alegeți peștele, ca să nu vă mai fie frică de el. Bine ați venit în minunata lume a peștilor!

Tipuri de pești

După părerea mea, cel mai simplu este să împărțim peștii în două grupe: rotunzi și plați.

Peștii rotunzi

Denumirea lor provine de la secțiunea transversală, nu de la formă. Din această grupă fac parte:

- Familia peștilor cu carne roz, precum somonul, păstrăvul de mare și păstrăvul de apă dulce
- Familia peștilor cu carne albă și fărâmicioasă, precum codul, egrefinul și merluciul
- Familia peștilor grași, din care fac parte sardelele, heringul, anșoa și macroul
- Familia peștilor de apă caldă, precum bibanul de mare, plătica și barbunul
- Tonul cărnos și familia peștelui-sabie

Peștii plați

Aceștia își petrec cea mai mare parte din timp zăcând sau înotând pe fundul albiei. Ei reprezintă o singură familie. Cei mai mari sunt halibutul și calcanul, iar cei mai mici limba-de-mare și cambula.

Alții...

Mai există câteva tipuri de pești care nu se încadrează în categoriile de mai sus, dar doresc să-i menționez aici fiindcă sunt excelenți preparați acasă. Iată care sunt aceștia:

- Scorpia-de-mare — un pește de mare foarte urât, dar foarte gustos
- Vulpea-de-mare (Raja clavata)
- Peștele John Dory, țepos și cu un aspect bizar

Învățați să cumpărați pește

Nu e mare filozofie să cumperi pește. Este suficient să știi câteva lucruri și să-ți folosești intuiția. Lista de mai jos cuprinde câteva detalii de care trebuie să țineți seama atunci când cumpărați pește. Dacă știți ce anume căutați și sunteți încrezători, vă veți întoarce acasă cu pește proaspăt, nu cu cine știe ce vechitură.

Indicii privind prospețimea peștelui

- Peștele nu trebuie să miroasă niciodată a pește. Peștele de mare cu adevărat proaspăt miroase pur și simplu a mare.
- Ochii peștelui trebuie să fie limpezi și strălucitori, nu tulburi sau dați peste cap. Branhiile trebuie să aibă o culoare roșu-închis. Solzii trebuie să fie curați și intacți.
- Peștele trebuie să aibă un aspect umed și strălucitor, ca și cum abia ar fi ieșit din mare. Trebuie să fie acoperit de un strat subțire de mâl. Dacă pielea este uscată și tare, înseamnă că peștele este vechi.
- Peștele întreg cu adevărat proaspăt trebuie să fie rigid. Fileurile de pește trebuie să fie tari și opace, nu îndoite și gata să se sfărâme.

La pescărie

- Uitați-vă la peștii de pe tarabe. Au fost curățați cu grijă? Sunt aranjați frumos sau au fost aruncați claie peste grămadă? O privire rapidă vă poate spune foarte multe despre atenția cu care sunt tratate produsele.
- Peștele proaspăt nu trebuie să miroasă a pește, astfel că nici vânzătorul de pește nu trebuie să miroasă așa!
- Peștele este ținut deseori pe un strat de gheață. Este o metodă foarte bună în cazul peștilor întregi sau a fileurilor, dacă sunt așezate cu pielea în jos, dar când carnea ajunge în contact cu gheața e posibil să degere. Evitați peștele cu o tentă gri și un aspect lânos.
- În multe cazuri, peștii nu sunt curățați corespunzător. Verificați produsul finit; pielea e bună de mâncat, dar solzii în nici un caz!
- Fileurile de pește trebuie să fie curățate de oscioarele acelea enervante pe care n-ați dori să le vedeți în farfuria dvs.
- Faceți-vă obiceiul să sunați dimineața la pescărie și să întrebați ce fel de pește vor primi în ziua respectivă. Astfel veți avea parte de pește de cea mai bună calitate, iar în plus îl veți putea ridica imediat, fără să mai stați la coadă.
- Spuneți-i vânzătorului exact ce doriți. Fiți atent și puneți întrebări. Dacă aveți îndoieli cu privire la calitatea sau prospețimea peștelui, nu vă sfiți să-i spuneți vânzătorului. Aveți însă grijă să vorbiți frumos și să zâmbiți.
- Dacă nu sunteți mulțumit de ofertă, încercați un alt pește din aceeași familie. De pildă, atunci când codul nu este pe gustul dvs., încercați merluciu, iar dacă nu vă place cum arată somonul, cumpărați păstrăv.
- Același lucru e valabil și în cazul speciilor de pești pe cale de dispariție sau a peștilor disponibili doar în cantități limitate. Poate fi o idee bună să folosiți un pește similar.
- Dacă nu găsiți o pescărie bună în apropiere de dvs., să știți că există niște firme extraordinare de la care puteți să comandați pe Internet și să primiți peștele acasă în cutii frigorifice.
- La fel ca mine și ca dvs., pescarii nu lucrează sâmbăta și duminica, așa că nu cumpărați pește duminică sau luni.
- Nu cumpărați pește pentru toată săptămâna. Peștele proaspăt trebuie consumat în maximum 36 de ore, ideal în aceeași zi: nu e un produs de cumpărat săptămânal, indiferent ce spun datele despre vânzări.

CUM SĂ PREPARAȚI FILEURILE DE PEȘTE

În primul și-n primul rând, m-am gândit că voi trece direct la fapte și vă voi arăta diferite metode de a găti și servi un file delicios de pește. Principalul avantaj al fileurilor este că sunt consistente și se comportă bine la gătit. În plus, se prepară incredibil de repede. Majoritatea oamenilor le gătesc prea mult, așa că noi ne vom concentra asupra timpului de preparare și vom învăța cum să gătim fileurile astfel încât pielea să devină crocantă și carnea să rămână zemoasă. Zilele trecute mă uitam la soția mea cum prepara pentru copii niște felii subțiri de somon cu puțin ulei de măsline, sparanghel, mazăre congelată și un strop de zeamă de lămâie, alături de o grămăjoară de cușcuș. N-a durat mai mult de câteva minute și nu s-a grăbit!

Dacă sunteți începător în domeniu, începeți prin a prăji un file de somon, așezat pe partea cu pielea într-o tigaie cu puțin ulei. Ca să vă faceți o idee despre cât de repede e gata peștele, efectiv veți vedea cum fileul este pătruns de căldură. Carnea, la început portocalie, capătă o nuanță mai palidă, de roz opac. Priviți și luați aminte; în curând veți servi un file perfect, gata cât ai clipi din ochi.

E gata?

- Înfigeți în file vârful unui cuțit sau al unei țepușe. Lăsați-l opt secunde, apoi scoateți-l și lipiți-l de buza dvs. superioară. Dacă e rece, înseamnă că peștele nu e gata încă, dacă e cald înseamnă că este aproape gata, iar dacă are temperatura unui ceai fierbinte (circa 80°C), atunci e perfect.

- Unii pești, precum tonul sau somonul sălbatic, sunt mai gustoși dacă rămân puțin cruzi în interior. Însă dacă dvs. nu vă place așa, lăsați fileurile pe foc până când sunt bine făcute.

- Tăiați sau desfaceți cu grijă fileul în partea de jos (astfel încât crestătura să nu se vadă la servire). Carnea trebuie să se desfacă ușor, iar în interior fileul trebuie să aibă o culoare uniformă.

Barbun la tigaie cu pesmet crocant și salată de roșii cu ierburi aromate

Roșiile și barbunul se combină într-o armonie perfectă și, cu toate că poate părea ciudat, pesmetul crocant merge foarte bine cu peștele proaspăt și fărâmicios.

Nu uitați că numai un fraier ar prepara o salată de roșii în afara sezonului. Perioada ideală este de la începutul verii până în octombrie. Încercați să luați roșii de mai multe tipuri, inclusiv verzi, galbene și roșii cherry. Alegeți produse de calitate și veți obține rezultate incredibile.

Puneți roșiile tăiate într-un castron mare, cu câteva linguri bune de ulei de măsline extravirgin și puțin oțet. Condimentați din belșug cu sare și piper. Gustați, corectați, apoi gustați din nou și corectați iar... Eu de obicei mai adaug câte puțin oțet, sare sau ulei de măsline, până când pot să mă declar încântat de senzația pe care mi-o oferă roșiile și zeama lor. E normal să procedați așa, aveți încredere! Adăugați busuiocul și mărarul (sau niște frunze de fenicul tocate) și amestecați.

Condimentați fileurile de pește, apoi dați-le prin puțină făină pe ambele părți, scuturând excesul. Încălziți niște ulei de măsline într-o tigaie potrivit de încinsă, apoi puneți în ea fileurile, cu pielea în jos, apăsându-le ușor cu o paletă pentru pește. Prăjiți-le timp de 3 minute sau până când pielea devine auriu-portocalie, strălucitoare și crocantă. Întoarceți fileurile și prăjiți-le încă un minut, până când sunt tocmai bune.

Scoateți fileurile de pește pe o farfurie și preparați pesmetul crocant. Turnați puțin ulei peste sosul din tigaie, apoi adăugați cimbrul, pesmetul, ardeii iuți și coaja de lămâie. Amestecați și prăjiți pesmetul până când se rumenește; durează cam 3-4 minute.

Repartizați salata de roșii în patru farfurii și fie așezați deasupra câte două fileuri, fie rupeți fileurile bucățele și le împrăștiați peste roșii. Mie îmi place să pun pesmetul fierbinte și crocant într-un bol, cu o linguriță, și să-l presar în farfurii la masă; e absolut delicios.

P.S. Dacă vreți să îmbunătățiți rețeta, adăugați în făină, chiar la început, o lingură de boia afumată. Încercați să folosiți arome din bucătăria spaniolă, sunt foarte bune.

Recomandarea lui Matt: Vin alb din Noua Zeelandă — Sauvignon Blanc

4 porții

Pentru salata de roșii

3 mâini mari de roșii de diverse tipuri, tăiate bucăți neregulate
ulei de măsline extravirgin de calitate bună
oțet de vin roșu
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
frunzele tocate mărunt de la o legătură mică de busuioc proaspăt
o legătură mică de mărar, tocat mărunt

sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
8 fileuri de barbun (de circa 100 g fiecare), curățate de solzi și de oase
făină
ulei de măsline

Pentru pesmetul crocant

ulei de măsline
frunzele tocate mărunt de la 4 fire de cimbru proaspăt
2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
coaja rasă de la o lămâie

Somon la tigaie cu broccoli purpuriu, servit cu sos de anșoa și rozmarin

Prăjitul în tigaie este una dintre metodele mele preferate de a găti somonul și păstrăvul, deoarece le pune în valoare textura și savoarea incredibilă. Peștele gătit în acest fel merge foarte bine cu broccoli fiert în aburi și cu sosul acrișor din această rețetă.

Pe lângă faptul că e delicios, somonul este o sursă prețioasă de grăsimi omega-3, fiind foarte benefic pentru sănătate. Somonul sălbatic se hrănește exclusiv natural și este un „atlet" nemaipomenit, care trebuie să muncească din greu ca să ajungă din adâncul oceanului pe cursul râurilor. Dacă vedeți vreodată somon sălbatic în meniul unui restaurant, vă rog să comandați, fiindcă diferă foarte mult de somonul de crescătorie, atât ca aromă, cât și ca textură. Însă în ultimii 5-10 ani, somonul de crescătorie a devenit foarte răspândit și probabil că e mai accesibil. Dacă optați pentru somon de crescătorie, cumpărați din cel ecologic, dacă aveți posibilitatea.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6), apoi preparați sosul de anșoa și rozmarin. Zdrobiți rozmarinul într-un mojar până când se transformă într-o pastă. Adăugați fileurile de anșoa și zdrobiți-le și pe acestea, obținând o pastă verde-închis. Adăugați zeama de lămâie, câteva linguri de ulei de măsline, niște piper și amestecați bine până veți obține un sos nu foarte gros.

Încingeți o tigaie mare, antiaderentă, care se poate folosi la cuptor. Ungeți fileurile de somon cu puțin ulei de măsline, condimentați-le cu sare și piper și prăjiți-le în tigaie timp de 2 minute, așezate pe partea cu pielea. Întoarceți-le, apoi introduceți tigaia în cuptorul încins pentru 3-4 minute, în funcție de grosimea fileurilor și de modul în care au fost feliate.

Imediat după ce ați introdus somonul în cuptor, fierbeți buchețelele de broccoli în apă clocotită și sărată, timp de 3-4 minute.

Ca să verificați dacă peștele e gata, puteți să separați puțin fileurile și să priviți carnea în interior. Din portocaliu, somonul devine roz-opac. Aveți grijă să nu-l lăsați prea mult în cuptor deoarece, deși rețeta pare foarte simplă, misiunea dvs. este ca peștele să devină ușor crocant în exterior și moale în interior; va avea un gust divin!

Când buchețelele de broccoli sunt gata, stropiți-le cu sosul de anșoa și rozmarin și repartizați-le în farfurii. Așezați deasupra fileurile de somon și acoperiți-le cu puțin sos.

4 porții

Pentru sosul de anșoa și rozmarin

Frunzele tocate mărunt de la un fir de rozmarin proaspăt
10 fileuri de anșoa în ulei de calitate bună, scurse și tăiate mai mare
zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin
piper negru proaspăt măcinat

4 fileuri de somon de câte 200 g, curățate de oase
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
500 g broccoli purpuriu

Recomandarea lui Matt: Vin roșu din Noua Zeelandă — Pinot Noir

Ton la grătar cu ulei aromat, mazăre și bob de grădină

Este un fel de mâncare incredibil de simplu și de gustos, foarte potrivit pentru zilele de vară. Cumpărați fileuri de ton de circa 1 cm grosime, nu din acelea groase de 2-3 cm. Astfel vor fi gata repede și vor rămâne zemoase. Dacă nu găsiți ton, puteți folosi rechin sau pește-sabie.

4 porții

Pentru uleiul cu aromă de oregano
frunzele de la o legătură mică de oregano sau maghiran proaspăt
sare de mare
zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin de cea mai bună calitate

4 mâini de mazăre decorticată
2 mâini de bob decorticat
150 ml ulei de măsline extravirgin de cea mai bună calitate
frunzele de la o legătură mică de mentă proaspătă
zeama de la o lămâie
4 fileuri de ton de câte 200 g, de 1 cm grosime

Pentru a prepara uleiul cu aromă de oregano, zdrobiți frunzele de oregano într-un mojar, cu puțină sare de mare, până când obțineți o pastă. Adăugați zeama de lămâie, 8 linguri din uleiul de măsline și amestecați bine.

Aduceți la fierbere apă într-o cratiță mare și fierbeți mazărea timp de 3-4 minute, apoi scoateți-o cu o lingură cu găuri sau scurgeți-o într-o strecurătoare. Adăugați în cratiță bobul de grădină și fierbeți-l 3-4 minute, în funcție de mărimea boabelor. Scurgeți-l și lăsați-l să se răcească, apoi cojiți boabele mai mari (pe cele mici sau mijlocii puteți să le lăsați întregi).

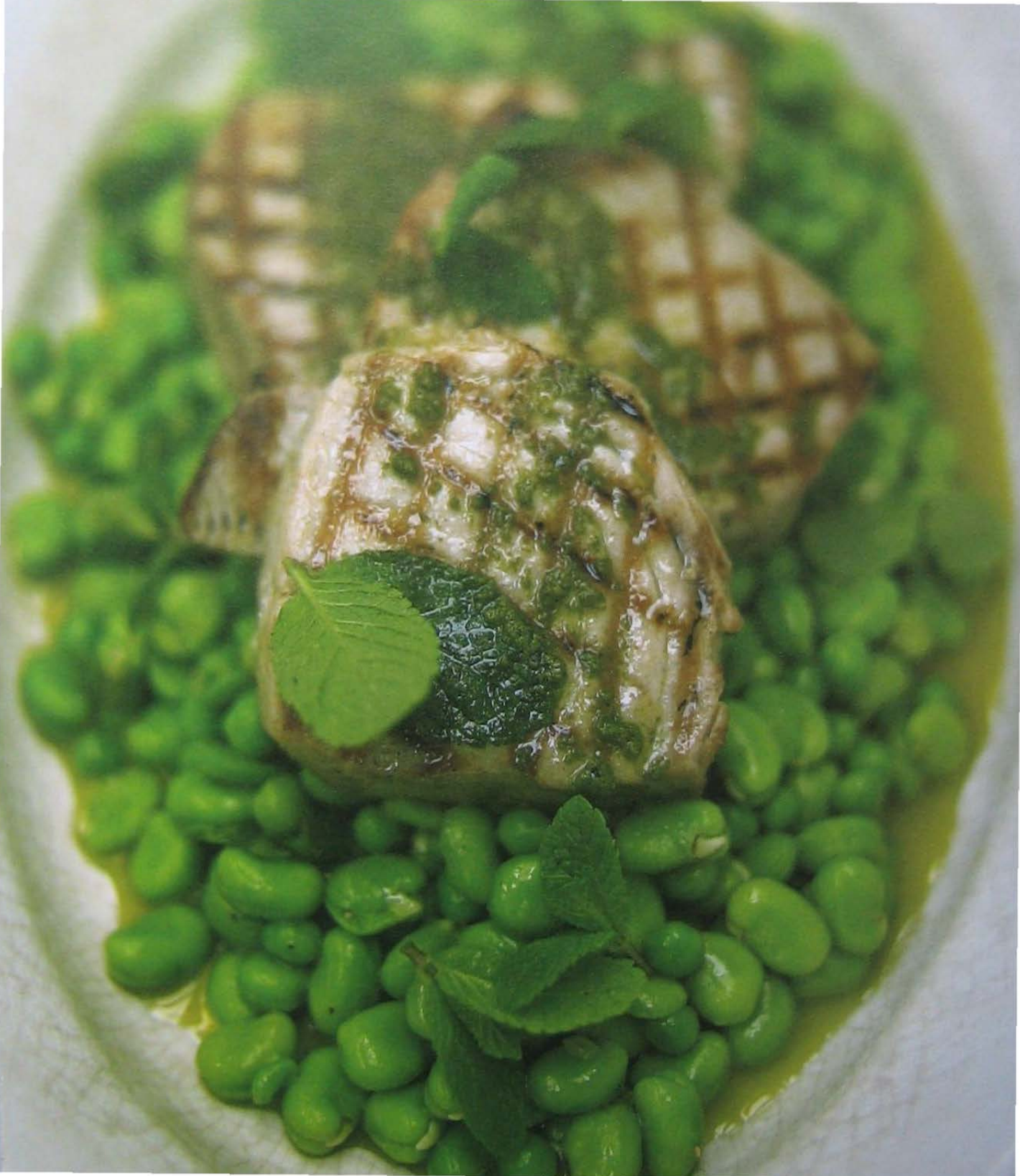
Asezonați mazărea și bobul la fel ca pe o salată. Puneți într-un bol mare uleiul de măsline, împreună cu un praf de sare și unul de piper. Tocați cea mai mare parte din mentă și puneți-o în bol, adăugați mazărea și bobul și amestecați totul. Adăugați zeamă de lămâie după gust. Amestecul de mazăre și bob asezonat în acest fel poate fi servit fierbinte sau la temperatura camerei.

Încălziți bine o tigaie cu grătar sau grătarul cu cărbuni, condimentați fileurile de ton cu sare și piper, apoi ungeți-le cu ulei cu aromă de oregano. Puneți peștele în tigaie și lăsați-l câte 1-2 minute pe fiecare parte. Mie îmi place să rămână puțin rozaliu în interior, fiindcă va fi mult mai gustos, dar dacă preferați să-l gătiți mai mult, aveți grijă să nu exagerați.

Împărțiți peștele în 2-3 bucăți și amestecați-le într-un bol mare cu uleiul aromat. Veți obține o combinație de arome extraordinară. Serviți peștele imediat, împreună cu mazărea și bobul, presărând deasupra restul frunzelor de mentă.

P.S. Uneori mie îmi place să adaug la bob frunzulițe delicate de spanac, creson sau chiar rucola, cu 30 de secunde înainte să-l scurg. Amestecul de ierburi piperate, bob cremos și mazăre dulce este delicios.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu francuzesc — Pinot Noir



Plătică la tigaie cu salată rapidă de fenicul crocant

Deoarece în Marea Britanie avem la dispoziție atât plătica de crescătorie, cât și plătica sălbatică, ambele de foarte bună calitate, această mâncare nu va fi doar extrem de gustoasă, dar și accesibilă. Pentru mine, plătica reprezintă tot ce e mai bun la noi în țară; toată lumea ar trebui s-o încerce. E nemaipomenită dacă o prăjiți întreagă, iar fileurile sunt foarte ușor de gătit, ca în rețeta de față. Puteți să-l rugați pe vânzător s-o porționeze și s-o curețe de oase.

Folosind un dispozitiv de curățare rapidă, o mandolină sau un cuțit obișnuit (dacă sunteți îndemânatic), tăiați bulbul de fenicul în lungime, în fâșii foarte subțiri, și puneți-le într-un bol de apă cu gheață pentru 10 minute, până când devin crocante și încep să se încrețească.

Așezați fileurile de pește pe o planșetă, cu pielea în sus, apoi apucați ușor fiecare bucată și crestați-o pe diagonală cam în 6 locuri, la 0,5 cm adâncime. Astfel peștele va fi gata mai repede, va absorbi ușor aroma mirodeniilor și, în plus, va arăta mai bine! Presărați fileurile cu sare, piper, semințele de fenicul și ardeiul iute, apoi ungeți-le cu puțin ulei de măsline, pentru ca mirodeniile să se lipească de pește. Încălziți o tigaie mare și puneți în ea fileurile, cu pielea în jos. Prăjiți-le la foc mijlociu circa 4 minute și întoarceți-le când pielea devine aurie și crocantă. Prăjiți-le circa un minut pe partea cealaltă.

În timp ce se prăjește peștele, preparați salata de fenicul. Scurgeți și uscați fâșiile de fenicul, apoi amestecați-le într-un bol cu frunzele de fenicul. Adăugați maghiranul (dacă folosiți oregano, puneți ceva mai puțin) și amestecați-l cu feniculul. Când peștele e gata, repartizați fileurile în farfurii. Asezonați salata de fenicul cu zeamă de lămâie, ulei de măsline extravirgin, roșii uscate la soare, sare și piper după gust. Stropiți peștele cu oțet balsamic și serviți-l acoperit cu salată.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Orvieto

4 porții

Pentru salata de fenicul
2 bulbi de fenicul, cu frunze cu tot
frunzele de la o legătură mică de maghiran sau oregano proaspăt
zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin
8 roșii uscate la soare, în ulei, scurse și tocate mărunt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

4 fileuri de plătică a câte 200 g, curățate de oase
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 linguriițe semințe de fenicul zdrobite
un ardei iute uscat, fărâmițat
ulei de măsline
oțet balsamic gros, de bună calitate

Limbă-de-mare la tigaie cu salsa verde

E minunat să vezi cum se transformă niște fileuri de pește, date prin făină, sare și piper și prăjite în unt și ulei de măsline, într-o cină delicioasă, cu niște verdețuri și puțină zeamă de lămâie. Dacă sunteți foarte flămând, mai adăugați niște garnituri — cartofi noi, sparanghel, broccoli — și veți avea parte de o mâncare la minut nemaipomenită.

Pentru a prepara salsa verde, tocați mărunt usturoiul și puneți-l într-un bol. Adăugați caperele, castraveciorii murați, fileurile de anșoa, pătrunjelul, busuiocul și menta. Adăugați muștarul și 1-2 linguri de oțet de vin roșu, apoi cam 3 linguri de ulei de măsline sau ceva mai mult, cât să obțineți un sos subțire. Condimentați cu piper și, dacă e nevoie, cu sare și încă puțin oțet de vin roșu.

Puneți cartofii noi într-o cratiță mare cu apă clocotită și sărată și fierbeți-i 12 minute, acoperiți. Puneți fileurile de limbă-de-mare într-o pungă curată de plastic și adăugați sare, piper și o mână de făină. Scuturați fileurile ca să se acopere uniform cu făina. Chiar înainte de a le prăji, puneți buchetele de broccoli într-o sită amplasată peste cratița cu cartofi, acoperiți-le cu un capac și lăsați-le să fiarbă în aburi circa 4 minute.

Între timp, încălziți niște ulei de măsline într-o tigaie mare, nonaderentă, și puneți repede fileurile la prăjit, pentru ca toate să fie gata în același timp. Prăjiți-le câteva minute, până când se rumenesc frumos, apoi întoarceți-le, începând cu primul file pus în tigaie. După ce le întoarceți pe toate, adăugați untul care va da culoare și aromă fileurilor. Mai lăsați-le maximum 2 minute. Când sunt rumene pe ambele părți, luați tigaia de pe foc. După circa 20 de secunde, stoarceți peste fileuri zeama de la o jumătate de lămâie, scuturând tigaia; dacă puneți zeama imediat, se va înnegri și va strica totul.

Repartizați fileurile de pește în farfurii, turnând peste ele și niște sos din tigaie. Scurgeți cartofii și puneți-i în farfurii, împreună cu buchețelele de broccoli. Cu o lingură, puneți salsa verde peste fileurile de pește și legume, așezați pe fiecare farfurie o feliuță de lămâie și serviți; delicios!

Recomandarea lui Matt: Vin alb nemțesc — Riesling

2 porții

Pentru sosul salsa verde
- un cățel de usturoi curățat
- o mână de capere scurse
- o mână de castraveciori murați, scurși și tocați mărunt
- 6 fileuri de anșoa în ulei, de bună calitate, tocate mărunt
- 2 legături de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
- frunzele de la o legătură de busuioc proaspăt, tocate mărunt
- frunzele de la o legătură de mentă proaspătă, tocate mărunt
- o lingură muștar de Dijon
- oțet de vin roșu
- ulei de măsline extravirgin de bună calitate
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

- 300 g cartofi noi, curățați sau răzuiți de coajă
- 4 fileuri de limbă-de-mare, curățate de oase
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- făină
- 300 g broccoli purpuriu
- ulei de măsline
- un cubuleț de unt
- o lămâie

Somon înăbușit

Fierberea înăbușită este o metodă clasică de preparare a fileurilor de pește: acestea se cufundă într-un lichid care fierbe în clocote foarte mici și, în momentul în care sunt gata, se scot cu atenție. Principalul avantaj al metodei este că lichidul poate fi aromat cu tot felul de legume, ierburi sau vin, care se completează foarte bine cu aroma peștelui.

Iată că m-ați prins; în cazul de față nu e vorba despre fileuri, ci despre felii transversale de pește. Dar acestea se prepară la fel ca un file gros și gustos. Feliile transversale sunt foarte bune prăjite în tigaie sau înăbușite, ca în această rețetă.

Puneți toate ingredientele pentru supă într-o cratiță mare. Umpleți-o cu apă rece și aduceți la fierbere. Adăugați feliile de somon și, când apa reîncepe să fiarbă, micșorați flacăra la minimum. Lăsați să fiarbă 5 minute în clocote mici, apoi stingeți focul și lăsați peștele să stea în supă încă 5 minute, pentru ca să se pătrundă încet de căldura acesteia.

O idee excelentă este să adăugați niște sfeclă la lichidul de fierbere. Peștele se va colora și va arăta fantastic.

După 5 minute, scurgeți zeama și serviți peștele împreună cu legumele.

P.S. După fierbere, peștele poate fi preparat într-o sumedenie de moduri. Iată câteva idei....

Desfaceți-l în fâșii și amestecați-l cu piure de cartofi și pătrunjel tocat, făcând niște „chifteluțe" de pește delicioase; amestecați fâșiile de somon cu paste farfalle (fluturași), mazăre și smântână; treceți peștele prin robotul de bucătărie, cu smântână și zeamă de lămâie, obținând o pastă pe care o puteți servi pe pâine prăjită; adăugați peștele într-o oală cu apă clocotită, cu niște mazăre, sparanghel și tăiței, ca să faceți o supă delicioasă; preparați cu el o plăcintă de pește; amestecați fâșiile de pește cu fenicul tocat, cușcuș, măsline și ardei iute.

Recomandarea lui Matt: Vin roșu francuzesc — Beaujolais

4 porții

Pentru zeama în care va fierbe peștele

2 morcovi, curățați și tăiați feli
un bulb de fenicul, tăiat felii
o ceapă, curățată și tăiată în opt
2 tulpini de țelină, curățate și tăiate mai mare
2 roșii tăiate în două
frunzele de la 4 fire de cimbru proaspăt
2 foi de dafin
câteva fire de pătrunjel proaspăt
un păhărel de vin alb
puțin oțet de vin alb
un praf de sare de mare
o linguriță de boabe de piper negru
opțional: o sfeclă mare, curățată și tăiată felii

4 felii de somon de câte 200 g, curățate de oase

Pește alb la cuptor, în felii de costiță afumată, cu maioneză cu lămâie și sparanghel

Este o combinație extraordinară! Se poate prepara cu orice pește alb de calitate, precum egrefin, scorpie-de-mare, cod sau merluciu, care absoarbe foarte bine aroma mirodeniilor și se potrivește cu gustul intens de costiță afumată și rozmarin. Ador această rețetă deoarece peștele este folosit ca o bucată de carne și textura lui moale contrastează plăcut cu textura crocantă a costiței.

4 porții

4 fileuri a câte 200 g de pește alb, de circa 2,5 cm grosime, curățate de coajă și de oase
frunzele de la 2 fire de rozmarin proaspăt, tocate foarte mărunt
coaja rasă și zeama de la 2 lămâi
piper negru proaspăt măcinat
16 felii subțiri de costiță afumată sau pancetta
ulei de măsline
4 linguri de maioneză (vezi pagina 26)
2 legături mari de sparanghel, curățat

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Condimentați fileurile de pește cu rozmarin, coaja de lămâie rasă (fără partea albă amăruie) și piper; nu e nevoie de sare fiindcă vom înfășura peștele în delicioasa costiță afumată și sărată. Așezați feliile de costiță sau pancetta pe o planșetă și aplatizați-le cu lama unui cuțit. Puneți 4 felii de costiță una peste alta, ușor suprapuse, așezați deasupra un file de pește și înfășurați-l în feliile de costiță.

Încălziți ușor o tigaie mare nonaderentă, adăugați puțin ulei de măsline și puneți peștele la prăjit, cu partea mai frumoasă în sus. Prăjiți-l un minut, apoi introduceți tigaia în cuptorul încins pentru 10-12 minute, în funcție de grosimea peștelui, până când costița devine aurie și crocantă.

Între timp, puteți prepara maioneza cu lămâie. Eu amestec maioneza preparată în casă cu zeamă de lămâie din belșug și cu piper. Dacă însă preferați să faceți o mică pauză, cu un pahar de vin în față, folosiți maioneză din comerț. Trebuie să adăugați suficientă lămâie, pentru ca sosul să fie puțin mai acrișor, deoarece gustul lui o să fie mai puțin intens când îl veți consuma cu pește și sparanghel. Nu vă faceți griji dacă maioneza pare să fie mai subțire decât de obicei; este pur și simplu mai delicată.

Sparanghelul este o garnitură excelentă deoarece, la fel ca peștele, merge foarte bine cu costița. Puteți să-l fierbeți în apă sau la aburi; prin ambele metode, va fi la fel de fin și va contrasta plăcut cu consistența peștelui. Când e gata, amestecați sparanghelul cu zeama de la pește. Serviți peștele alături de o grămăjoară de sparanghel, stropită cu maioneza cu lămâie. Iar dacă sunteți foarte flămând, adăugați niște cartofi noi fierbinți.

Recomandarea lui Matt: Vin alb australian — Semillon

Scorpie-de-mare la grătar sau la tigaie, cu sos de măsline negre și piure de lămâie

Scorpia-de-mare este un pește delicios, care însă conține foarte mult lichid lăptos. Uneori, acest lucru poate fi foarte neplăcut, deoarece zeama se scurge afară în timpul preparării și peștele fierbe în loc să se prăjească sau să se coacă. Pentru a evita asemenea probleme, eu presar peștele cu sare și-l las să stea în jur de o oră înainte de a-l prepara. Sarea extrage excesul de lichid, apoi este suficient să usuc peștele într-un șervet și să-l gătesc după dorință. Dacă vreți să preparați peștele la grătar, rugați-i pe cei de la pescărie să vi-l taie în fileuri.

Într-un mojar sau un blender pentru condimente, amestecați 2 linguri de sare cu coaja de lămâie și rozmarinul, apoi frecați fileurile de pește cu amestecul obținut. Puneți fileurile pe o farfurie și lăsați-le să stea o oră la frigider.

Apoi preparați sosul de măsline negre, amestecând toate ingredientele cu excepția oțetului. Sosul trebuie să fie destul de consistent. Apoi adăugați oțet balsamic după gust.

Dacă veți frige peștele la cuptor, încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) chiar înainte de a scoate peștele din frigider. Ștergeți fileurile cu un șervet de hârtie și ungeți-le cu puțin ulei.

Curățați cartofii și tăiați-i în două. Puneți-i într-o oală cu apă clocotită și sărată și fierbeți-i până când se înmoaie. Apoi scurgeți-i și faceți-i piure, adăugând 6 linguri de ulei de măsline și niște lapte. Condimentați după gust cu sare, piper și zeamă de lămâie. Dacă vreți ca piureul să fie omogen și cremos, treceți cartofii prin sită o dată sau de două ori. N-o să aibă un gust mai bun, dar piureul o să fie fin și strălucitor ca mătasea. Procedați așa doar dacă vi se pare că merită osteneala. Puteți adăuga puțin lapte dacă e nevoie.

Dacă vreți să preparați peștele **la cuptor**, încălziți o tigaie mare, rezistentă la căldură, adăugați puțin ulei de măsline și prăjiți fileurile 2 minute. Apoi întoarceți-le și introduceți tigaia în cuptorul încins pentru 6-8 minute, în funcție de grosimea fileurilor.

Dacă vreți să frigeți peștele **pe grătar**, puneți fileurile pe o tigaie cu grătar încinsă și lăsați-le câte 3 minute pe fiecare parte, în funcție de grosimea lor.

Serviți peștele și zeama lui cu piureul de cartofi, sosul de măsline negre și puțină rucola asezonată cu ulei de măsline extravirgin, zeamă de lămâie, sare și piper. Foarte gustos.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Sancerre

4 porții

sare de mare
coaja rasă de la 2 lămâi și puțină zeamă de lămâie
frunzele de la un fir de rozmarin proaspăt
4 fileuri de scorpie-de-mare a câte 200 g
ulei de măsline
2 legături de rucola, spălată și scursă

Pentru sosul de măsline negre
2 mâini bune de măsline negre, curățate de sâmburi și tocate ușor
½ ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt
o mână mică de ierburi proaspete (busuioc, maghiran și pătrunjel), tocate fin
o tulpină de țelină, plus frunzulițele gălbui tocate mărunt
un cățel de usturoi, curățat și tocat mărunt
zeama de la o lămâie
piper negru proaspăt măcinat
câteva linguri de ulei de măsline extravirgin
oțet balsamic

Pentru piureul de lămâie
1 kg cartofi făinoși
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline extravirgin
lapte
zeama de la o lămâie

Rețeta mea de cod negru cu varză chinezească fiartă în aburi și castraveți

Restaurantul japonez Nobu din Londra este cunoscut pentru o mâncare celebră numită „cod negru", care este absolut delicioasă. În varianta mea, m-am jucat cu diverse ingrediente aromate care transformă peștele cu carne albă și chiar somonul. Pentru a obține cele mai bune rezultate, trebuie să marinați peștele cel puțin 24 de ore. Deoarece mâncarea este foarte consistentă, m-am hotărât să o servesc cu ceva ușor și proaspăt — pak choi la aburi și castraveți — creând o combinație nemaipomenită.

Rețeta conține un ingredient care poate fi mai dificil de găsit și anume miso (pastă de soia fermentată, sărată și acrișoară); se găsește în general sau magazinele cu specific asiatic sau la unele supermarketuri bune.

Cu o zi înainte de a prepara peștele, faceți marinata. Înlăturați partea exterioară a tulpinilor de citronella și aruncați-o. Zdrobiți tulpinile cu un cuțit, pentru a elibera aroma încântătoare, apoi tocați-le. Puneți-le într-un mojar sau într-un blender pentru condimente, împreună cu ardeii iuți, ghimbirul și un praf de sare. Fărâmițați-le și apoi puneți-le într-o tigaie împreună cu sake-ul sau vinul alb și mierea. Aduceți la fierbere, adăugând treptat pasta miso. Fierbeți la foc foarte mic până când obțineți un lichid auriu. Turnați-l într-o tavă pentru cuptor, apoi scuturați tava pentru ca sosul să se întindă uniform și să se răcească repede.

După ce s-a răcit marinata de miso, puneți peștele într-o pungă curată de plastic, turnați în ea trei sferturi din marinată și scuturați punga ușor, ca să îmbrăcați peștele în sos. Stoarceți punga pentru a elimina aerul din ea, legați-o și puneți-o în frigider. Păstrați restul de marinată în frigider până la utilizare.

În ziua preparării, încingeți grătarul de la cuptor. Așezați peștele într-o tavă de mărime potrivită, unsă cu ulei, puneți-o sub grătarul fierbinte și coaceți peștele până când s-a caramelizat ușor deasupra și a căpătat o culoare aurie. Verificați-l din când în când. Va dura cam 6-8 minute, în funcție de cuptor. Între timp, așezați sferturile de pak choi într-un vas pentru fiert în aburi sau într-o strecurătoare mare, așezată deasupra unui vas cu apă clocotindă. Tăiați castravetele în fâșii lungi de 1 cm grosime și puneți-le alături de pak choi. Fierbeți-le la aburi până când pak choi s-a înmuiat.

Scoateți din frigider marinata rămasă și adăugați zeamă de lămâie verde cât s-o subțiați ușor, obținând un fel de sos pentru salată. Serviți peștele alături de verdețuri, cu puțin sos de soia și garnitura de miso.

Recomandarea lui Matt: vin rosé franțuzesc — Champagne

4 porții

Cu o zi înainte de preparare
2 fire de citronella (iarbă de limon)
un ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat
o bucată de ghimbir proaspăt de circa 2,5 cm, curățat și tocat
sare de mare
un pahar de sake (băutură alcoolică japoneză pe bază de orez) sau vin alb
2 linguri miere lichidă
300 g miso (pastă de soia fermentată)
4 felii de cod a câte 200 g, curățate de oase

În ziua preparării
4 căpățâni de pak choi (varză chinezească), tăiate sferturi
un castravete curățat de coajă, tăiat în două și curățat de semințe
zeama de la o lămâie verde
sos de soia
opțional: o legătură de creson

Biban-de-mare la aburi cu orez, în stil thailandez

Este o mâncare teribil de apetisantă, ușoară și parfumată. Peștele la aburi cu orez este o combinație excelentă, mai ales dacă adăugați și mirodenii thailandeze. Dacă aveți în apropiere o pescărie bună, puteți adăuga puțină varietate, folosind barbun, creveți sau calamar. Mâncarea e ușor de preparat și va produce o surpriză plăcută când o serviți la masă în tavă.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Într-un robot de bucătărie, amestecați tulpinile de coriandru, jumătate din frunzele de coriandru, ghimbirul, usturoiul, jumătățile de ardei iute, uleiul de susan, sosul de soia, zeama și coaja de lămâie verde și laptele de nucă de cocos. Veți obține o pastă delicioasă și aromată, în stil thailandez.

Fierbeți orezul în apă clocotită și sărată, lăsându-l puțin mai tare decât ar trebui, apoi scurgeți-l într-o strecurătoare și puneți-l într-o tavă pentru cuptor cu pereți înalți. Turnați deasupra pasta thailandeză și amestecați bine, apoi întindeți în strat uniform. Așezați deasupra fileurile de pește, presărați fasolea, acoperiți etanș cu folie de aluminiu și coaceți în cuptorul încins timp de 15 minute. Scoateți folia, presărați ceapa verde, feliile de ardei iute și restul frunzelor de coriandru. Repartizați mâncarea în farfurii și decorați cu câte o felie de lămâie verde.

Recomandarea lui Matt: Vin alb nemțesc — Riesling

4 porții

Pentru sosul thailandez
2 legături mari de coriandru proaspăt
2 bucăți de ghimbir proaspăt, de mărimea unui deget, curățate de coajă
3 căței de usturoi curățați
2 ardei iuți roșii proaspeți, tăiați în două și curățați de semințe
2 linguriță de ulei de susan
6 linguri de sos de soia
zeama și coaja rasă de la 2 lămâi verzi
o conservă de 400 ml lapte de cocos

400 g orez basmati
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 fileuri de biban-de-mare a câte 70 g, curățate de oase și cu pielea crestată
o mână de fasole verde sau fasole mangetouts
o legătură de ceapă verde, curățată de frunzele exterioare și tăiată felii subțiri
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tăiați felii subțiri
o lămâie verde, tăiată în sferturi

PREPARAREA PEȘTELUI ÎNTREG

Peștele este foarte gustos când îl preparați întreg, deoarece oasele îi dau un plus de aromă și suculență. Ca să-l citez pe tatăl colegului meu, care seara trecută era puțin amețit: „Cu cât ajungi mai aproape de oase, cu atât gustul e mai dulce." Profund și adevărat!

Peștele întreg nu e greu de gătit; nu e nevoie decât de puțină intuiție. În esență, ideea este să nu-l gătiți prea repede; temperatura trebuie să fie mai scăzută, iar timpul de preparare mai lung, astfel încât căldura să pătrundă treptat în interior. E ușor să vă dați seama când e gata: atunci când carnea se desprinde de pe oase! Genial. Iată recomandările mele care sper că vă vor ajuta la primele experiențe, plus o serie de observații despre pești care sunt foarte gustoși preparați întregi și câteva sugestii privind mirodeniile folosite.

Secrete privind prepararea peștelui întreg

- Când cumpărați pește, rugați-l pe vânzător să înlăture branhiile. Altfel prepararea va dura mai mult și rezultatul final va avea un gust oribil!

- Aveți grijă să gătiți peștele întreg într-o tavă în care să încapă fix, ca să profitați de zeama care se scurge din pește în timpul coacerii.

- Pentru a da peștelui un gust nemaipomenit, umpleți cavitatea abdominală cu legume tăiate felii subțiri, ierburi aromate și condimente. Morcovii, țelina, feniculul și pătrunjelul sunt foarte bune de folosit ca umplutură, precum și cimbrul, salvia, rozmarinul, usturoiul, ardeii iuți tăiați felii, semințele de fenicul, nucșoara și coaja de citrice. De asemenea, puteți așeza sub pește sau deasupra lui tulpini de fenicul sau felii de lămâie, pentru a-i da și mai multă aromă.

- Cumpărați un vas mare în care să puteți fierbe un pește întreg. E nemaipomenit să servești la o cină festivă un pește întreg, fiert înăbușit, servit cu un sos aioli picant sau cu un sos gros de roșii, niște pâine delicioasă și un pahar de vin. Simplu, dar de mare efect. Dacă nu aveți o oală mare, puteți folosi o tavă pentru cuptor cu pereții înalți.

Ce fel de pești pot fi gătiți întregi

- **Bibanul-de-mare** este un pește absolut fantastic. Poate fi gătit prin orice metodă, dar cel mai bun este întreg la cuptor. Se potrivește foarte bine cu arome mediteraneene precum fenicul, lămâi și roșii, dar merge și cu arome mai puternice precum măsline, capere și usturoi.

- **Plătica** este un pește cu care puteți experimenta înainte de a trece la pești mai mari și mai costisitori. O plătică mică este suficientă pentru o persoană, iar dintr-una de 1 kg puteți găti o cină delicioasă pentru două persoane. Plătica se potrivește cu toate mirodeniile amintite la bibanul de mare.

- **Barbunul** este de aceeași mărime cu plătica, însă are o aromă ceva mai puternică. Merge cu aproape orice fel de mirodenii, chiar și cu ierburi aromate puternice precum salvia, rozmarinul, cimbrul și dafinul. Spre deosebire de multe alte tipuri de pești, capătă o culoare mai frumoasă în timpul preparării și întotdeauna arată extraordinar pe platoul de servit.

- **Somonul și păstrăvul** sunt foarte ușor de preparat și de dezosat, iar un alt avantaj este că depășirea timpului de preparare nu e o problemă. Sunt foarte gustoși gătiți întregi — la cuptor, fierți înăbușit sau copți cu sare. Mie îmi place să condimentez somonul cu rozmarin, felii de portocală și puțină nucșoară rasă. O rețetă delicioasă de somon întreg se găsește la pagina 232.

- **John Dory** este un pește cu un aspect bizar, plin de țepi și de oase ascuțite, așa că e bine să-l mânuiți cu foarte multă atenție! Un lucru interesant: spre deosebire de alți pești, are șase fileuri în loc de două și aproape întotdeauna se vinde curățat de intestine. Se poate combina cu aceleași mirodenii ca și bibanul-de-mare — măsline, ulei de măsline, roșii, coajă de lămâie, pătrunjel și orice alte ierburi aromate. În cazul lui, e preferabil să nu depășiți timpul de preparare.

Somon la cuptor cu fenicul, pătrunjel și roșii

Somonul gătit întreg este extraordinar și, chiar dacă-l lăsați prea mult în cuptor, va rămâne zemos datorită conținutului ridicat de grăsime. Întotdeauna îmi face mare plăcere să gătesc somon și sunt convins că și pentru dvs. va fi la fel după ce veți încerca această rețetă.

8-10 porții

un somon întreg de 3 kg, curățat de solzi și de intestine
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 bulbi de fenicul, tăiați felii subțiri
6 roșii bine coapte, tăiate bucăți mai mari
o legătură mică de pătrunjel proaspăt, tăiat nu prea mărunt
2 lămâi tăiate felii foarte subțiri
o linguriță de semințe de fenicul

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Ungeți somonul cu puțin ulei de măsline și condimentați-l cu sare și piper, pe dinăuntru și pe dinafară.

Amestecați fenicului, roșiile, pătrunjelul și lămâia cu puțin ulei de măsline și un praf de sare. Umpleți somonul cu o parte din acest amestec (cât încape), iar restul puneți-l într-o tavă pentru cuptor și așezați peștele deasupra.

Stropiți peștele cu ulei de măsline, presărați-l cu semințele de fenicul și coaceți-l în cuptorul încins 45 de minute. Lăsați-l să stea 10 minute, apoi serviți-l cu câteva linguri din deliciosul amestec de fenicul cu lămâie și roșii.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Chardonnay

Barbun copt și prăjit, cu pancetta și cimbru

Deși barbunul este un pește destul de mic, are o aromă intensă și poate fi gătit cu mirodenii precum cimbrul, costița și anșoa. Acest fel de mâncare este delicios cu broccoli purpuriu, puțină zeamă de lămâie și ulei de măsline.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7) și puneți pe foc o tigaie cu grătar, până când se înfierbântă.

Ungeți peștii cu ulei de măsline și condimentați-i cu sare și piper, pe dinăuntru și pe dinafară. Umpleți-i cu fire de cimbru sau rozmarin și câteva felii de lămâie.

Puneți peștii pe grătarul încins și frigeți-i câte un minut pe fiecare parte, apoi scoateți-i pe o planșetă de tocat. Înfășurați fiecare pește în 2 felii de pancetta și așezați deasupra un file de anșoa. Puneți peștii într-o tavă pentru cuptor, presărați-i cu cimbru sau maghiran, stropiți-i cu puțin ulei de măsline și coaceți-i în cuptorul încins timp de 8 minute sau până când sunt făcuți și în interior.

4 porții

4 barbuni, curățați de solzi și de intestine
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o legătură mare de cimbru sau maghiran proaspăt
2 lămâi, tăiate felii
8 felii de pancetta sau costiță marmorată (cu carne și grăsime)
4 fileuri de anșoa în ulei de bună calitate, scurse

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Chenin Blanc

Pește întreg în crustă de sare

Nu cumva să intrați în panică — nu va trebui să mâncați 4 kg de sare! Ideea este să îmbrăcați peștele într-un strat umed de sare înainte de a-l introduce în cuptor. În timpul coacerii, sarea se usucă, formând în jurul peștelui o crustă tare care menține sucurile în interior. După coacere, crusta se sparge în bucățele, iar în interior veți găsi un pește gustos și suculent. Sarea va fi umezită cu puțin albuș de ou și apă pentru a obține o crustă formată din bucăți mari, ușor de mânuit.

Numai peștele întreg poate fi gătit în crustă de sare, așa că nu faceți nici o tăietură în peștele curățat și eviscerat. Altfel sarea va pătrunde în carne și aceasta va fi prea sărată. Nu vă faceți griji în ceea ce privește tăietura de pe abdomenul peștelui, fiindcă aceasta va fi protejată de ierburile aromate cu care umpleți peștele. Vestea bună este că peștele nu trebuie curățat de solzi înainte de coacere, deoarece nu veți consuma pielea care a fost în contact cu sarea. În această rețetă voi folosi plătică, dar dvs. puteți folosi oricare dintre pești menționați la pagina 231.

2 porții

2 albușuri
4 kg sare grunjoasă de salină sau de mare
2 plătici de 500 g, curățate de intestine
ulei de măsline
o legătură de rozmarin proaspăt
o legătură de cimbru proaspăt

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Bateți albușurile până când se întăresc și încorporați sarea. Adăugați câteva linguri de apă și amestecați până când sarea este umedă, dar nu udă. Dispuneți jumătate din cantitatea de sare pe fundul unei tăvi pentru cuptor, într-un strat cam de 1 cm grosime. Ungeți peștele peste tot cu ulei de măsline și umpleți cavitatea abdominală cu câteva fire de cimbru și de rozmarin. Nu exagerați cu rozmarinul, fiindcă s-ar putea să nu se mai simtă aroma peștelui. Așezați peștele în tavă și acoperiți-l cu restul de sare, bătătorind-o și completând crusta acolo unde se mai vede pielea peștelui. Dacă în tavă nu încap ambii pești, nu-i nici o problemă, puteți lăsa afară capul și coada; doar corpul trebuie să fie îngropat în sare.

Introduceți tava în cuptorul încins. Doi pești de câte 500 g, ca în rețeta de față, sunt gata în circa 20 de minute; pentru un pește de 1-1,5 kg, veți avea nevoie de 30-35 de minute. Când peștele e gata, scoateți-l din cuptor, duceți tava la masă și lăsați-l să stea câteva minute — 2-3 dacă este un pește mic sau chiar 10 dacă e mai mare. Pentru a servi, spargeți crusta și înlăturați sarea. Scoateți ierburile aromate și înlăturați pielea peștilor, cu excepția capului și a cozii.

Peștele gătit în acest fel este foarte bun cu garnituri simple precum salatele (deosebit de bună e salata de fenicul ras), spanacul sau dovleceii înăbușiți.

Recomandarea lui Matt: vin alb spaniol – Albariño

Pește John Dory copt în pungă, cu roșii și oțet balsamic

Este o combinație de arome care se potrivește cu foarte multe specii de pește; puteți s-o încercați cu cod, egrefin sau chiar limbă-de-mare. Mâncarea poate fi servită cu un bol mare de spaghete, pătrunjel tocat, ulei de măsline și coajă de lămâie.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Rupeți o bucată de circa 1 metru de folie de aluminiu sau hârtie cerată și îndoiți-o, obținând o foaie dublă de 50 cm lungime. Îndoiți-o din nou și desfaceți-o — o să arate ca o carte deschisă.

Într-un bol, amestecați roșiile, usturoiul, ardeiul iute, ceapa, oțetul balsamic și busuiocul cu ulei de măsline, sare și piper. Puneți acest amestec pe o parte a foliei de aluminiu și așezați deasupra peștele.

Ungeți marginile foii de aluminiu cu puțin ou bătut și împăturiți foaia peste pește. Sigilați două dintre cele trei margini, îndoindu-le de câteva ori. Stropiți cu puțină apă și îndoiți strâns ultima margine, având grijă ca punga să fie închisă ermetic.

Așezați punga cu pește într-o tavă pentru cuptor din metal, introduceți tava în cuptorul încins și coaceți în jur de 20 de minute.

Scoateți punga din cuptor și lăsați-o să stea 5 minute, după care puneți-o pe un platou curat, duceți-o la masă și deschideți-o.

Recomandarea lui Matt: Vin alb din Noua Zeelandă — Pinot Gris

2 porții

4-5 roșii bine coapte, eventual de culori diferite, tăiate felii
un cățel de usturoi, curățat și tăiat felii subțiri
un ardei iute roșu proaspăt, tăiat în două, curățat de semințe și tocat
½ ceapă mică, curățată și tăiată solzișori
6 linguri oțet balsamic
o legătură mică de busuioc proaspăt
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
un pește John Dory mare, de circa 600 g, curățat de solzi și de intestine
un ou ecologic mare, bătut

Rețeta bunicului Ken de păstrăv la grătar cu pătrunjel și lămâie

Pe când aveam 6 ani, bunicul meu obișnuia să mă ia cu el la pescuit. Din păcate, nu mai este printre noi, însă chiar zilele trecute mi-am amintit de el, când am trișat la pescuit, punând la capătul undiței o momeală secretă — și încălcând astfel eticheta pescuitului englezesc — apoi raportând că am prins numai doi pești, deși erau cel puțin zece. Un lucru pentru care trebuie să-i mulțumesc este faptul că m-a învățat să nu-mi fie frică de oase când mănânc pește.

Încingeți cuptorul la maximum. Crestați fiecare păstrăv cu un cuțit, cam de 10 ori pe fiecare parte. Fiecare crestătură trebuie să aibă circa 0,5 cm adâncime. Ungeți peștele cu ulei de măsline și condimentați-l cu sare și piper. Umpleți cavitatea abdominală cu mult pătrunjel tocat și cu feliile de lămâie. Așezați peștii unul lângă altul pe un grilaj, în tava pentru cuptor.

Presărați deasupra coaja de lămâie, adăugând în tavă și jumătățile de lămâie. Acoperiți peștii cu cubulețele de unt și introduceți-i în cuptor, la o distanță de circa 15 cm față de grătar. Coaceți-i în jur de 6 minute pe fiecare parte, până când devin crocanți și aurii.

Stoarceți lămâia peste pește și serviți cu o salată simplă, crocantă (vezi pagina 28).

2 porții

2 păstrăvi întregi a câte 300 g, curățați de solzi și de intestine
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
frunzele tocate de la o legătură mare de pătrunjel proaspăt
2 lămâi — una rasă de coajă și tăiată felii, cealaltă tăiată în două
câteva cubulețe de unt

Recomandarea lui Matt: Vin alb spaniol — Albariño

SCOICI SAINT-JACQUES

Sunt delicioase, ușor de deschis și de preparat. Cresc în nisipul din fundul mării și fie sunt culese cu mâna de către scafandri, fie cu ajutorul unei bărci speciale (dragă), care răscolește bancul de nisip. Scoicile recoltate cu draga sunt mai ieftine decât cele recoltate manual, însă deseori sunt deteriorate în urma operațiunii, la fel ca multe alte creaturi care-și duc viața alături de ele. Cochiliile recoltate cu draga sunt pline de nisip și de mâl atunci când le deschideți.

Cumpărați doar scoici închise în cochilie și rugați-i pe cei de la pescărie să le curețe. Rezultatul acestei operațiuni trebuie să fie niște bucăți de carne albă, rotunde și curate, de care atârnă un lob portocaliu. Acest lob se numește coral și este comestibil, doar că unora le place și altora nu. Puteți să-l lăsați sau să-l îndepărtați, după preferință. Spălați cu atenție scoicile curățate, în apă rece, și ștergeți-le înainte de a le găti.

- În Marea Britanie, scoicile Saint-Jacques se serveau de obicei cu cartofi prăjiți, în localuri specializate, dar în prezent sunt considerate unele dintre cele mai fine produse marine și se găsesc la tot felul de restaurante șic.

- Pot fi consumate crude, în sushi, sau doar cu puțină lămâie și un praf de sare, dar sunt foarte gustoase și prăjite în tigaie, fripte pe grătar sau fierte în aburi.

- La fel ca fileurile de pește, sunt foarte gustoase dacă rămân puțin crude la mijloc. Dacă dvs. nu vă plac așa, le puteți găti mai mult, cum face soția mea, dar să nu dați vina pe mine dacă vor fi ca de cauciuc!

- Scoicile Saint-Jacques merg foarte bine cu usturoi, ardei iute, costiță și, firește, zeamă de lămâie sau lămâie verde.

Scoici Saint-Jacques coapte în cochilie

Dacă aveți norocul să găsiți scoici frumoase, în cochilie, la o pescărie bună (ceea ce în zilele noastre nu e chiar așa e greu cum vă închipuiți), rugați vânzătorul să le scoată din cochilii, să le curețe și să vă dea icrele și cochiliile pentru acasă. E o idee grozavă să coaceți scoici, homar și crab în propria cochilie, fiindcă aceasta are o aromă deosebită. Îmi place naturalețea acestei metode, chiar dacă preparatul final s-ar putea să arate ca o mâncare servită la camping în anii '80.

Iată trei dintre metodele mele preferate de preparare a scoicilor în cochilii. Nu sunt feluri principale, ci gustări sau aperitive; socotiți 2-3 scoici de persoană. Dacă vreți să le decorați, puteți adăuga în cochilii câțiva creveți ori bucățele de homar sau crab. Merge foarte bine și puțin spanac tocat. Rugămintea mea este să încercați aceste rețete doar dacă puteți face rost de scoici foarte proaspete și nu uitați să frecați bine cochiliile înainte de utilizare.

Recomandarea lui Matt: Scoicile Saint-Jacques sunt destul de consistente și în general veți avea nevoie de un vin alb cu „greutate". Încercați să găsiți un vin care se potrivește și cu celelalte ingrediente folosite.

Metoda franțuzească tradițională

Presărați pe fundul unei tăvi de copt un strat gros de sare sau de orez și bătătoriți-l. Astfel cochiliile vor sta drept și nu se vor mișca în timpul coacerii. Puneți deoparte scoicile decorticate în timp ce preparați untul aromat. Curățați și radeți 4 căței de **usturoi**, adăugați o mână de **pătrunjel** proaspăt, tocat mărunt, coaja rasă fin de la o **lămâie** și 100 g **unt** nesărat. Amestecați bine, cu mâinile curate, adăugând un praf de **sare** și unul de **piper** negru proaspăt măcinat, precum și ¼ **nucșoară** rasă. Puneți puțin **spanac** tocat în partea adâncă a cochiliei (cochiliile au o parte scobită și una mai plată) și așezați deasupra carnea de la 2 **scoici**. Adăugați un cubuleț de unt aromat (untul rămas poate fi folosit cu succes la un pui fript) și stropiți cu **ulei de măsline** extravirgin. Așezați deasupra partea plată a cochiliei. Coaceți în cuptorul încins la 170°C (treapta 3) timp de 12 minute, până când untul începe să bolborosească. Serviți cu felii de lămâie.

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Chablis

Cu sos dulce de roșii și busuioc

Presărați pe fundul unei tăvi de copt un strat gros de sare sau de orez și bătătoriți-l. Astfel cochiliile vor sta drept și nu se vor mișca în timpul coacerii. Pentru a prepara sosul, luați o mână bună de **roșii** proaspete, bine coapte, înlăturați semințele și puneți-le într-un robot de bucătărie, cu ½ cățel de **usturoi** curățat, o mână de **busuioc** proaspăt, puțin **oțet balsamic**, un praf de **sare** și unul de **piper** negru proaspăt măcinat, un cubuleț de **unt**. Amestecați, apoi puneți 3 linguri de sos în partea scobită a fiecărei cochilii. Așezați deasupra carnea de la 2 **scoici** și acoperiți-o cu o felie de **pancetta**. Așezați cochiliile în tavă și stropiți-le cu puțin **ulei de măsline** extravirgin. Acoperiți-le cu celelalte jumătăți de cochilii (cele plate).

Puteți să coaceți scoicile imediat sau să le păstrați în frigider timp de câteva ore, dacă aveți planificată o petrecere în seara respectivă. Încingeți cuptorul la 170°C (treapta 3) și introduceți tava în cuptor pentru 15 minute. Poate vi se pare mult, dar să știți că e nevoie de timp pentru ca sosul rece și scoicile să absoarbă căldura.

Recomandarea lui Matt: Vin alb din Chile — Sauvignon Blanc

Cu ghimbir, sos de soia și coriandru

Puneți în tava de copt două cochilii, împreună cu carnea. Curățați și radeți o bucată de **ghimbir** de 2,5 cm, adăugând 2 linguri de **sos de soia**, coaja rasă fin și zeama de la o **lămâie verde**, o linguriță de **zahăr**, o linguriță de **ulei de susan** și câteva fire de **coriandru** proaspăt, tocat mărunt. Amestecați și repartizați sosul peste scoici. Stropiți cu puțin **ulei de măsline** extravirgin, apoi așezați peste cochilii jumătățile plate și introduceți tava în cuptor pentru 12 minute, la 170°C (treapta 3). Dacă vreți o variație în stil asiatic, puteți adăuga în sos și câteva linguri de lapte de nucă de cocos.

Recomandarea lui Matt: Vin alb nemțesc — Gewürztraminer sau Riesling

Scoici Saint-Jacques la tigaie, cu linte, pancetta crocantă și smântână cu lămâie

Acest fel de mâncare figurează de ani întregi în meniul de la Fifteen, deoarece clienții îl adoră! Costița afumată crocantă și scoicile dulci și proaspete, gătite în grăsimea provenită de la costiță, formează o combinație delicioasă. La prima vedere, rețeta pare puțin mai complicată, dar încercați-o și veți vedea că e foarte simplu și amuzant de preparat.

Puneți lintea într-o cratiță, acoperiți-o cu apă și adăugați foaia de dafin, usturoiul, cartoful și roșia, pentru a-i da aromă. Aduceți la fierbere și lăsați-o să fiarbă la foc mic 20-25 de minute (mai adăugând apă, dacă e nevoie), până când boabele se înmoaie, dar își păstrează forma (aveți grijă să nu se facă piure). Scurgeți 90 la sută din apă, aruncați foaia de dafin, coaja de roșie și cea de usturoi, apoi zdrobiți cartoful, roșia și usturoiul cu o furculiță și amestecați-le cu lintea. Adăugați pătrunjelul, aproximativ 2 linguri de oțet și 4 linguri ulei de măsline. Condimentați după gust.

Condimentați smântâna sau iaurtul cu sare, piper și zeamă de lămâie cât să obțineți un amestec puțin acrișor; zeama de la o lămâie ar trebui să fie suficientă.

Tăiați și aruncați circa 5 cm de la coada firelor de sparanghel. Acum e momentul să puneți masa și să-i invitați pe musafiri să ia loc. Luați o tigaie nonaderentă, foarte mare (sau două mijlocii), și puneți în ea feliile de pancetta sau de costiță, cu puțin ulei de măsline. Când costița s-a rumenit, scoateți-o pe un platou. Adăugați în tigaie sparanghelul și scoicile ușor condimentate. Prăjiți-le la foc iute, pe ambele părți, până când devin aurii. Așezați-le la rândul lor pe platou. În final, mai turnați în tigaie niște ulei de măsline și adăugați frunzele de salvie. Prăjiți-le pe ambele părți câte 40 de secunde, până când devin crocante, apoi scoateți-le pe platou.

Repartizați lintea în patru farfurii și puneți deasupra câte 3-4 scoici. Continuați cu feliile de costiță, frunzele de salvie și firele de sparanghel. Serviți cu o porție bună de smântână sau iaurt cu lămâie.

Recomandarea lui Matt: Vin alb francuzesc — Chardonnay

4 porții

300 g linte
o foaie de dafin
2 căței de usturoi
un cartof curățat de coajă
o roșie
frunzele tocate de la o mână mică de pătrunjel proaspăt
oțet de vin roșu sau cu ierburi aromate
ulei de măsline extravirgin de calitate bună
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
5 linguri cu vârf de smântână sau iaurt gros, natural
zeama de la o lămâie
2 mâini de sparanghel
12 felii de pancetta sau costiță afumată
ulei de măsline
12 scoici Saint-Jacques mari sau 16 mici, scoase din cochilie și curățate
24 frunze de salvie

MIDII ŞI SCOICI DE RÂU

Midiile şi scoicile de râu fac parte din familia moluştelor. Sunt creaturi mărunte, care trăiesc în cochilii şi trebuie cumpărate vii, bine închise. Dacă observaţi vreo cochilie deschisă, loviţi-o uşor; dacă nu se închide imediat, înseamnă că scoica e moartă şi nu trebuie consumată, fiindcă n-aveţi de unde să ştiţi de cât timp a murit.

Midiile şi scoicile de râu proaspete sunt ieftine, accesibile şi delicioase. Datorită aromei lor fantastice, uşor sărate, este suficient să adăugaţi câteva bucăţi într-o supă sau un sos pentru paste pentru a obţine o mâncare cu totul deosebită. Sunt cărnoase şi apetisante.

- Pentru a găti midii sau scoici de râu, spălaţi-le bine în multă apă rece, curată şi frecaţi uşor cochiliile murdare cu un burete de sârmă, înlăturând totodată „mustăţile".

- Secretul preparării acestor moluşte este să nu le lăsaţi prea mult pe foc. Trebuie să rămână cărnoase, zemoase şi proaspete. De îndată ce s-au deschis cochiliile, puneţi-le în boluri şi serviţi-le.

- Mod de preparare: puneţi scoicile într-o oală adâncă, cu puţin lichid clocotind pe fund, acoperiţi-le cu un capac şi fierbeţi-le câteva minute, până când se deschid toate cochiliile.

Lichidul rezultat este un sos nemaipomenit, care poate fi îmbogăţit cu diverse ingrediente. Metodele mele preferate sunt: ceapă călită cu vin alb şi pătrunjel, măr ras cu cidru şi smântână, sos de roşii picant cu măsline. Nu uitaţi de pâinea crocantă pe care o veţi înmuia în sos şi de bolul cu apă în care să vă clătiţi degetele.

Midii la aburi cu fenicul și smântână

Aceasta este versiunea mea a unei rețete franțuzești incredibile — *moules marinière* (scoici marinărești). Eu n-am făcut decât să adaug fenicul și smântână, obținând un sos bogat, cremos și puțin acrișor. Mulți dintre noi trec nepăsători pe lângă fenicul, dar să știți că merge de minune cu pește și scoici. Încercați să cumpărați un bulb de fenicul cu frunze. La piață e posibil să găsiți fenicul foarte bun.

4 porții

un bulb mare de fenicul, cu frunze cu tot
o ceapă albă mare, curățată de coajă
frunzele de la 2 fire de cimbru proaspăt
4 căței de usturoi, curățați și tocați mărunt
1-2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 kg midii, spălate, răzuite de murdărie și curățate de mustăți
un pahar mare de vin alb de bună calitate
340 ml smântână
ulei de măsline extravirgin de bună calitate

Tocați mărunt jumătate din fenicul și ceapa. Acasă, eu rezolv treaba asta foarte repede cu robotul de bucătărie — un avantaj fiind faptul că nu încep să-mi curgă ochii de la ceapă! Într-o cratiță mare și cu fundul gros, căliți feniculul, ceapa, cimbrul, usturoiul și ardeiul iute, cu un praf de sare și piper, la foc mic spre mijlociu, timp de 10 minute, până când se înmoaie și capătă un gust dulceag. Radeți fin restul de fenicul cu un instrument pentru curățare rapidă.

Măriți flacăra la maximum. Când legumele încep să sfârâie și să prindă culoare, adăugați scoicile, vinul și smântâna. Amestecați totul bine, apoi acoperiți cu un capac etanș și lăsați să fiarbă câteva minute. Scoateți capacul, întoarceți scoicile și scuturați bine cratița. Scoicile se vor deschide cam în 3-4 minute, în funcție de mărimea lor și a cratiței. Odată ce s-au deschis, trebuie să fiți foarte atent, fiindcă între niște scoici moi și zemoase și unele uscate, ca de cauciuc, e o diferență de numai 2 minute. Dar nu intrați în panică fără rost. Verificați ce se întâmplă în cratiță.

După ce s-au deschis toate scoicile, mai amestecați o dată și aruncați scoicile rămase închise. Condimentați cu piper și eventual cu puțină sare, deși s-ar putea să nu fie nevoie, deoarece midiile sunt sărate în mod natural. Folosind o lingură cu găuri, scoateți scoicile în două boluri sau într-un singur bol mai mare. Dacă sosul e tocmai bun, turnați-l peste scoici; dacă vi se pare că ar trebui să fie mai consistent, puneți-l din nou pe foc. Nici nu vă gândiți să-l turnați peste scoici până când nu e condimentat la perfecție! Sosul trebuie să pătrundă între valvele scoicilor, așezându-se în ele ca în niște farfurioare. Presărați deasupra frunzele de fenicul și feniculul ras, apoi stropiți cu ulei de măsline de foarte bună calitate. Serviți cu pâine caldă, crocantă și cu restul de vin alb.

Recomandarea lui Matt: Vin alb portughez — Vinho Verde

Cea mai gustoasă supă de scoici de râu — rețeta fetei din Essex

Am început să gătesc supă de scoici în copilărie, pe când figura în meniul de la restaurantul tatălui meu. N-am reușit să mănânc scoici până la 8 ani, dar supa aceasta îmi plăcea la nebunie. Există mii de rețete de asemenea supe, dar după mine secretul acesteia este combinația dintre smântână, ardei iute și costița afumată.

În America se folosesc în general scoici din conservă; se poate și așa, dar eu mă gândesc că dacă vreți să faceți ceva, e bine s-o faceți ca lumea. De asemenea, ați putea folosi porumb din conservă, dar porumbul proaspăt are o dulceață aparte.

Încălziți puțin ulei de măsline într-o oală mare de supă și prăjiți ușor bucățile de costiță până când devin aurii. Adăugați ceapa, țelina, usturoiul, cartofii și foile de dafin; călițiți-le la foc foarte mic timp de 15 minute, având grijă să nu se coloreze ceapa. Între timp, scoateți cu atenție boabele de porumb de pe știuleți, cu ajutorul unui cuțit. Aruncați boabele în oală, adăugați cimbrul și supa de pui și fierbeți totul cam 20 de minute.

Între timp, puneți pe foc iute o cratiță cu capac. Când s-a înfierbântat, adăugați scoicile și puțină apă, apoi acoperiți cratița. Lăsați scoicile să fiarbă în aburi câteva minute, până când se deschid. Puneți o sită peste oala cu supă și turnați scoicile în sită, având grijă ca lichidul să ajungă în oală. Aruncați scoicile rămase închise. Adăugați în supă carnea scoicilor deschise, ardeiul iute, pătrunjelul și puțină zeamă de lămâie.

Puneți în blender jumătate din conținutul oalei de supă, fără foile de dafin, și transformați-l în piure. Turnați amestecul înapoi în oala cu supă, adăugați smântâna, încălziți-o și condimentați după gust. Ați obținut o supă cremoasă și cu bucăți întregi prin ea. Turnați supa fierbinte în bolurile de servit. Vă asigur că toată lumea va mai cere încă o porție!

Recomandarea lui Matt: Vin alb australian — Chardonnay

6-8 porții

ulei de măsline
4 felii de costiță afumată, cu carne și grăsime, tăiată felii subțiri
o ceapă mică, curățată și tocată mărunt
4 tulpini de țelină, curățate și tăiate felii subțiri
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
400 g cartofi făinoși, curățați și tăiați cubulețe cu latura de 1 cm
2 foi de dafin proaspete
5 știuleți de porumb
o lingură frunze de cimbru proaspete
1,2 litri supă de pui
1 kg scoici de râu, spălate și curățate de mustăți
2-3 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tocați mărunt
frunzele tocate mărunt de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt
½ lămâie
3 linguri smântână groasă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

CREVEȚI

La fel ca homarul și crabul, crevețiii sunt crustacee protejate de o carapace tare. În mod ideal, ar trebui să fie vii când îi cumpărați, iar dacă au murit deja, trebuie să fie lucioși și să nu miroasă a altceva decât a mare.

- Crevețiii trăiesc în toată lumea, mai ales în apele calde, iar în prezent creșterea creveților se practică pe scară largă. Au diferite mărimi, de la cei mai mici, pe care îi puteți mânca dintr-o înghițitură cu carapace cu tot, până la cei mai mari, din care unul singur poate constitui o masă întreagă. Se găsesc crevești cruzi sau preparați, congelați sau proaspeți, întregi sau decorticați. La fel ca majoritatea crustaceelor, când sunt gătiți capătă o culoare roz încântătoare, dar în stare crudă sunt gri-argintii și transparenți sau verzi-albăstrui.

- Pentru a decortica un crevete, apucați-i capul între degetul mare și arătător, apoi trageți-l și răsuciți-l până când se desprinde de coadă. Desprindeți picioarele de dedesubt, apoi desprindeți ușor carapacea cu degetele, lăsând intactă carnea înăuntru. Nu aruncați nimic — capetele și carapacea creveților sunt nemaipomenite în supe și sosuri!

- Crevețiii mici se pot găti sau consuma ca atare, dar în cazul celor cât un deget sau mai mari, trebuie să așezați crevetele decorticat pe o parte și să-l crestați pe spate de la gât până în vârful cozii, dând la iveală o vinișoară neagră — aceasta este intestinul crevetelui. Înlăturați-l cu ajutorul unui cuțit — durează doar o clipă și operația se poate efectua înainte sau după preparare.

- Nimic nu se compară cu crevețiii întregi. Decorticați-i pe măsură ce îi mâncați, desprinzându-le capetele și sorbind zeama consistentă din interior. Pentru a-i găti, aruncați-i în apă clocotită și sărată și lăsați-i să fiarbă câteva minute, până când se înconvoaie, devin rozalii și sunt fierbinți în întregime.

- Crevețiii întregi, nedecorticați sunt nemaipomeniți la grătar sau pur și simplu fierți și consumați cu maioneză. Crevețiii decorticați sunt fantastici la preparatele stir-fry și mâncărurile cu specific asiatic; puteți să-i faceți și la grătar, dar aveți grijă să nu-i lăsați prea mult. Sunt gata imediat ce devin roz și s-au încins.

- Crevețiii sunt foarte gustoși dacă îi dați prin puțină făină condimentată cu ardei iute fărâmițat și îi prăjiți în ulei încins; sunt delicioși și crocanți, alături de o bere rece.

Tocăniță de pește delicioasă

Merită să faceți rost de șofran pentru această rețetă; se găsește la majoritatea magazinelor de delicatese și supermarketurilor bune. Nu e ieftin, dar nu aveți nevoie decât de foarte puțin ca să condimentați mâncarea. Folosiți o tigaie mare, pentru ca tot peștele să intre în contact cu sosul de roșii. Dacă nu aveți un vas suficient de mare, folosiți o tavă de copt cu pereți înalți, și o altă tavă pe post de capac.

Ca să preparați sosul aioli cu șofran, zdrobiți un cățel de usturoi, adăugați puțină zeamă de lămâie și șofranul, împreună cu un praf de sare, și amestecați totul într-un mojar sau un blender de condimente, până când obțineți o pastă. Adăugați o lingură de maioneză și amestecați din nou. Adăugați restul de maioneză. Gustați și mai condimentați cu puțină zeamă de lămâie, sare și piper.

Spălați bine midiile și scoicile de râu în multă apă rece și curată; frecați-le pe cele murdare cu un burete de sârmă și îndepărtați mustățile. Dacă găsiți scoici care nu sunt bine închise, loviți-le ușor și, dacă nu se închid imediat, aruncați-le. (Pentru mai multe informații despre midii și scoici de râu, vezi pagina 252.)

Încălziți o cratiță sau o oală mare și turnați în ea puțin ulei de măsline. Tăiați felii restul de usturoi și prăjiți-l în ulei până când devine auriu-deschis. Adăugați vinul, roșiile și tulpinile de busuioc, apoi aduceți la fierbere. Lăsați să fiarbă în clocote mici 10-15 minute, până când sosul scade puțin.

Adăugați peștele, moluștele și crustaceele într-un singur strat și condimentați cu sare și piper. Cufundați peștele în lichid și puneți capacul. Lăsați să fiarbă la foc mic circa 20 de minute, până când toate scoicile s-au deschis, iar fileurile de pește și langustele sau crevetii sunt gata. (Aruncați scoicile rămase închise.)

Prăjiți pâinea într-o tigaie cu grătar încinsă și scoateți bolurile de servit. Puneți câte o felie de pâine prăjită în fiecare bol și deasupra puneți supa cu polonicul, având grijă să împărțiți peștele în mod egal. Presărați frunze de fenicul și busuioc, turnați puțin ulei de măsline extravirgin și adăugați câte o lingură zdravănă de sos aioli cu șofran.

Recomandarea lui Matt: Vin rosé francuzesc — Grenache

2 porții

2 căței de usturoi curățați
opțional: un praf de șofran
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
maioneză preparată în casă (vezi pagina 26) sau 250 ml maioneză din comerț
zeamă de lămâie
12 midii
20 scoici de râu
ulei de măsline
un pahar mic de vin alb
o conservă de 400 g de roșii lunguiețe
2 fileuri mici de biban-de-mare sau plătică, tăiate în două
2 fileuri mici de barbun, tăiate în două
2 fileuri mici de scorpie-de-mare sau alt pește alb cu carnea tare
4 languste sau creveți mari, cu carapace
2 felii groase de pâine cu coajă crocantă
o mână mică de frunze de fenicul
ulei de măsline extravirgin
o legătură mică de busuioc proaspăt (alegeți frunzele și tocați tulpinile)

Creveți uriași aromați

Pe când eram copil, practic la fiecare local din cartierul meu se serveau creveți în coșuleț. Până la urmă mi-am dat seama că, de multe ori, creveții respectivi erau de fapt o amestecătură dubioasă de pește, așa că multă vreme n-am mai avut chef de pește pane... până anul trecut, când am fost în Italia. Această rețetă merge foarte bine cu creveți mijlocii și mari; nu merită să o faceți cu creveți mici. Folosiți pesmet de bună calitate, care va proteja foarte bine creveții în timpul preparării. Este o gustare sau un aperitiv perfect — crocant în exterior și moale în interior.

În ceea ce privește pesmetul, eu iau niște pâine veche de bună calitate, înlătur coaja groasă și tai pâinea bucăți, apoi o dau prin robotul de bucătărie până când obțin un pesmet fin. De asemenea, e bine să-l rugați pe vânzătorul de la pescărie să scoată crusta creveților și să-i cresteze.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Ungeți o tavă de copt cu ulei de măsline și puneți-o deoparte. Puneți pesmetul într-un bol, adăugați pătrunjelul, coaja de lămâie, 1-2 linguri de ulei de măsline și parmezanul, amestecați și întindeți amestecul în tavă, ca să se usuce.

Dați creveții prin făină și scuturați excesul. Cufundați-i în ouăle bătute și lăsați să se scurgă puțin, apoi puneți creveții în tavă. Scuturați-o pentru a îmbrăca toți creveții cu pesmet, apăsându-i cu mâinile până când sunt acoperiți uniform. Așezați creveții în tava unsă și introduceți-i în mijlocul cuptorului pentru 10 minute sau până când devin crocanți și aurii.

Când sunt gata, presărați-i cu puțină sare și puneți-i în farfuriile de servit. Asezonați rucola cu puțin ulei de măsline și zeamă de lămâie, apoi condimentați cu sare și piper. Repartizați câte o mână de salată în fiecare farfurie, decorați cu câte un sfert de lămâie și serviți.

P.S. Dacă vă place această rețetă, o puteți prepara și cu alte fructe de mare sau pești — calamar, scoici Saint-Jacques sau sardele. Vor fi la fel de gustoase.

Recomandarea lui Matt. Vin alb italian — Prosecco

4 porții ca aperitiv,
2 porții ca fel principal

ulei de măsline
3 mâini mari de pesmet
o mână de frunze proaspete de pătrunjel, tocate mărunt
coaja rasă și zeama de la o lămâie, plus încă o lămâie pentru decor
o mână de parmezan proaspăt ras
8 creveți uriași decorticați și crestați
un bol mic de făină condimentată
2 ouă mari, bătute
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
4 mâini de rucola, spălată și uscată

Cocktail de creveți

Iată cum prepar eu cel mai bun cocktail de creveți. Am schimbat puțin rețeta tradițională, ca să fie mai interesantă. Dacă găsiți crab sau homar, adăugați puțin la creveți, fiindcă mâncarea va fi cu atât mai delicioasă! Dacă folosiți creveți congelați, lăsați-i să se dezghețe peste noapte. Însă dacă ați uitat de ei și trebuie să-i dezgheațați repede, puneți-i într-un bol și lăsați-i sub un jet de apă rece. O să-și piardă puțin din dulceață, dar după 15 minute vor fi gata de utilizare.

Separați frunzele de salată de miezul ei. Spălați și stoarceți toate frunzele și puneți-le deoparte. Scurgeți crevețiii proaspeți sau dezgheațați.

Sosul Marie Rose este foarte interesant: deși ingredientele sună dezgustător — maioneză, ketchup, coniac — sosul rezultat va fi de-a dreptul delicios! Pur și simplu amestecați maioneza, ketchup-ul, sosul Worcestershire și coniacul până când obțineți un sos roz și subțire. Gustați. Ar trebui să fie aproape gata. Mie îmi place să adaug puțină zeamă de lămâie — adăugați și dvs., după gust.

Pentru a face pangrattato, puneți feliile de pâine în robotul de bucătărie și zdrobiți-le până când obțineți un pesmet mai mare. Turnați niște ulei de măsline într-o tigaie, adăugați un praf de sare și piper, apoi adăugați pesmetul și prăjiți-l până când se rumenește. Scoateți-l pe un șervet de hârtie ca să înlăturați excesul de ulei.

Crestați fructele de avocado în două și răsuciți-le pentru a separa cele două jumătăți. Aveți grijă să le puneți pe o planșetă când le scoateți sâmburii: înfigeți cuțitul în sâmbure și răsuciți-l ca să-l scoateți. (Mulți ajung la spital din cauza tăieturilor cauzate de scoaterea sâmburilor de avocado — să nu ziceți că nu v-am prevenit!) Înlăturați coaja fructelor, tăiați-le în 3-4 bucăți și repartizați feliile pe patru farfurii.

Puneți crevețiii peste feliile de avocado. Mie îmi place să asezonez ușor frunzele de salată cu puțină zeamă de lămâie, un praf de sare și piper și un strop de ulei de măsline. Amestecați și așezați câte o grămăjoară de salată alături de avocado și creveți.

Acoperiți totul cu câteva linguri din sosul dvs. ciudat, dar delicios, astfel încât majoritatea creveților să fie îmbrăcați într-un strat fin de sos. Presărați puțin piper cayenne — jumătate peste creveți, jumătate peste salată. Serviți cu o felie de lămâie alături și pangrattato într-un bol separat. Sunt convins că o să vă placă!

Recomandarea lui Matt: Vin rosé spaniol — Garnacha

4 porții

2 căpățâni de salată romană
opțional: o legătură de creson
600 g creveți mici și dulci, proaspeți sau congelați
2 fructe de avocado bine coapte
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
piper cayenne
o lămâie tăiată felii, plus puțină zeamă de lămâie

Pentru sosul Marie Rose
3 linguri cu vârf de maioneză (vezi pagina 26)
o lingură cu vârf de ketchup
puțin sos Worcestershire
o lingură coniac de bună calitate
1-2 lămâi

Pentru pangrattato
4 felii de pâine albă veche, de bună calitate
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

CRABI

Crabii sunt crustacee, la fel ca homarii și creveții, însă au o formă ușor diferită și, prin urmare, modul de preparare e diferit.

În prezent se găsesc crabi gata preparați, dar puteți să faceți comandă la pescărie ca să primiți crabi vii, pe care apoi va trebui să-i ucideți și să-i gătiți (vezi pagina următoare). Atenție la clești — un crab mare și furios poate să vă rupă oasele dacă nu sunteți cu băgare de seamă!

- În lume se găsesc crabi de diverse forme și mărimi. Crabii din Europa sunt destul de mari, au o carapace groasă, maro și capul mare. Prin alte părți, crabul-păianjen și crabii de zăpadă sunt prețuiți pentru picioarele lor lungi și cărnoase, iar crabii de mâl pentru cleștii lor delicioși.

- De obicei, în Europa, mai întâi se fierbe crabul întreg, apoi se scoate carnea din interior. În unele părți ale Asiei, crabii sunt mărunțiți cu un cuțit de măcelărie în stare crudă, apoi se fierb sau se prăjesc la foc iute, cu carapace cu tot.

- Crabii cu carapacea moale sunt de fapt pui de crabi cărora abia le-a căzut prima carapace, urmând să le crească una puțin mai mare; în acest caz, nu mai e nevoie să le scoateți carapacea înainte de preparare și consum. Sunt delicioși prăjiți în ulei, la foc iute!

- Carnea de crab e foarte bună în sandviciuri cu pâine cu coaja crocantă și unt, în salate cu ardei iute, lămâie și pătrunjel, cu spaghete sau cu linguine.

Cum să pregătiți și să fierbeți un crab viu întreg

Uciderea crabilor e un lucru destul de controversat. Unii cred că dacă-l străpungi cu un instrument ascuțit din oțel sau cu o țepușă, crabul moare instantaneu. Eu prefer să pun câte 7–8 crabi într-o oală mare de supă, împreună cu niște bucățele de fenicul, boabe de piper etc., apoi să-i acopăr cu apă rece și să dau drumul la foc; până când apa începe să fiarbă, crabii deja au adormit și nu-și dau seama ce se întâmplă.

Dacă preferați să ucideți crabul înainte de a-l găti, puneți-l cu carapacea în jos pe o planșetă de tocat și căutați clapa osoasă de pe abdomen. Trageți-o într-o parte, înfigeți un instrument ascuțit sau o țepușă groasă în orificiul care se observă și loviți cu mâna în țepușă. Astfel veți străpunge sistemul nervos al crabului și acesta va muri imediat.

Pentru a găti crabul, umpleți cu apă rece o oală adâncă și adăugați câte o linguriță de sare, până când apa ajunge la fel de sărată ca apa de mare. Puneți crabul în oală, având grijă să fie cufundat complet în apă. Puneți oala pe aragaz și aduceți apa la fierbere, la foc mic, apoi lăsați să fiarbă în clocote mici circa 10 minute, până când căldura pătrunde prin carapacea groasă până la carnea din interior. Scoateți crabul cu atenție din apa fierbinte, folosind o lingură cu găuri sau niște clești, și lăsați-l pe o tavă să se răcească.

Cum să scoateți carnea fiartă din carapace

După ce crabul s-a răcit, desprindeți cleștii și picioarele, spargeți-le cu un cuțit gros sau un dispozitiv special și scoateți carnea din interior cu mânerul unei linguriță. Desprindeți carapacea capului de corp și, cu o linguriță mică, extrageți carnea maronie din interiorul ei. Crabul-femelă are în general mult mai multă carne maro decât masculul. Păstrați separat carnea maro de cea albă și aruncați membranele ca de plastic pe care le-ați „pescuit" odată cu carnea. Dacă aveți norocul să găsiți câteva cocoloașe portocalii în cap, să știți că acestea sunt icre de crab și sunt de-a dreptul delicioase!

Pe corpul crabului sunt dispuse circa douăsprezece bucățele spongioase de culoare gri. Acestea sunt branhiile și, la fel ca cele de pește, nu sunt comestibile, așa că trebuie desprinse și aruncate. Cu mânerul unei linguriță, extrageți toată carnea albă din corpul crabului, încercând să nu spargeți bucățele de oase. Nu aruncați carapacea, fiindcă puteți face din ea o supă delicioasă, cu fructe de mare.

Verificați dacă în cele două grămăjoare de carne — albă și maro — n-au rămas cumva bucățele de carapace. După atâta muncă, ar fi păcat ca oaspeții să-și rupă vreun dinte la cină!

Carnea de crab fiartă poate fi folosită în nenumărate feluri. Mie îmi place să amestec carnea albă cu o parte din cea maro, astfel încât să rămână de culoare deschisă, având însă un gust mai pronunțat. Apoi amestec cu unt restul de carne maro și o pun în congelator; atunci când fac paste cu fructe de mare (la restaurant preparăm adesea paste linguine cu carne de crab — vezi pagina 74), adaug la sfârșitul preparării o felie din acest amestec, dând pastelor o aromă fantastică. Amestecată cu ulei de măsline, lămâie și ierburi aromate, carnea de crab este nemaipomenită într-o salată sau pe o bruschetta la grătar. De asemenea, este fantastică într-un risotto, iar spaghetele cu crab, condimentate cu puțin ardei iute roșu proaspăt, sunt foarte apreciate în Italia. În Marea Britanie, de multe ori, carnea este reintrodusă în carapacea capului, decorată cu ou fiert și pătrunjel tocat și vândută sub denumirea de „crab asezonat". O variantă este să tăiați carnea bucăți și s-o serviți în carapace, cu pâine crocantă, unt și maioneză.

Pateu de crab — rețetă tradițională

Pe vremuri, pateurile de carne și pește erau un lucru obișnuit în Marea Britanie, fiind la fel de prețuite ca pateurile franțuzești. Această rețetă mi se pare foarte interesantă, deoarece carnea de crab este zdrobită cu unt într-un mojar; de asemenea, mâncarea poate fi preparată în avans și este foarte bună de servit la petreceri. Este și o metodă grozavă de conservare pe termen scurt, deoarece pateul se poate păstra în frigider până la o săptămână. Ca să nu mai spun că puteți lua recipientele umplute la un picnic. Dar mâncarea e delicioasă și servită acasă, cu pâine prăjită! După ce veți face rețeta de câteva ori, puteți s-o încercați și cu creveți sau să adăugați la unt niște ierburi aromate, precum mărar sau arpagic. Sunt convins că o să vă placă foarte mult!

4-6 recipiente mici

½ linguriță semințe de fenicul
un ardei iute mic, uscat
coaja rasă de la o lămâie
200 g unt moale
80 g carne de crab maro
225 g carne de crab albă
⅓ nucșoară
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o linguriță cu vârf de frunze de fenicul sau pătrunjel tocat

Într-un mojar sau un blender de condimente, zdrobiți semințele de fenicul, ardeiul iute și coaja de lămâie. Puneți-le într-un bol mare din metal, cu jumătate din cantitatea de unt și carnea maro de crab. Folosind un pisălog sau capătul unui sucitor, zdrobiți ușor amestecul până când se înmoaie puțin. Adăugați nucșoara rasă și carnea albă de crab, fărâmițată. În acest moment puteți gusta amestecul pe o bucățică de pâine prăjită, condimentat din belșug cu sare și piper. (Bucătarii sunt instruiți să condimenteze puțin mai mult mâncarea ce va fi servită rece, precum pateurile sau terinele, deoarece peste câteva ore sau a doua zi poate fi puțin fadă.)

Mâncarea poate fi servită într-un vas de mărime potrivită sau în mai multe vase mici (având circa 9 cm în diametru și 5 cm înălțime). Repartizați amestecul într-un strat uniform, având grijă să nu ajungă până sus. Topiți restul de unt și ungeți cu el amestecul de carne de crab — când se întărește va juca rolul unui „capac". Presărați pateul cu frunze de fenicul și pătrunjel tocat și puneți-l în frigider să se închege (între o oră și cinci zile). Serviți cu pâine prăjită caldă și un pahar de vin alb rece.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Soave

Crostini delicioase de crab

Este una dintre rețetele mele favorite de crab; carnea se servește pe o felie de pâine ciabatta prăjită, fierbinte. Ce poate fi mai bun?

Puneți toată carnea de crab într-un bol. Adăugați cea mai mare parte din frunzele de fenicul, ardeiul iute, puțină zeamă de lămâie, 1-2 linguri ulei de măsline extravirgin și amestecați. Gustați și condimentați. Atenție la combinația de arome — trebuie să se simtă aroma de fenicul și gustul dulce de crab, cu zeamă de lămâie doar cât să învioreze totul. Mie îmi place să gust și să potrivesc aromele în ultimul moment înainte de servire, dar puteți s-o faceți și cu 20 de minute înainte; mai devreme nu e bine, fiindcă zeama de lămâie va estompa dulceața cărnii de crab.

Preparați sosul aioli, zdrobind usturoiul și sarea într-un mojar până când obțineți o pastă. Adăugați o lingură de maioneză și amestecați din nou. Încorporați amestecul în restul de maioneză. Puneți tigaia cu grătar la foc iute și prăjiți feliile de pâine ciabatta (le puteți prăji și în toaster). Repartizați carnea de crab pe feliile de pâine prăjită și decorați-le cu sos aioli. Mâncați-le cu mâna sau serviți-le pe farfurii mari, cu o salată de rucola și fenicul, dacă doriți o gustare mai consistentă.

Recomandarea lui Matt: Vin alb italian — Soave

4 porții

400 g carne de crab albă
150 g carne de crab maro
o mână de frunze de fenicul, tocate mărunt
un ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tăiat felii subțiri
o lămâie
ulei de măsline extravirgin
8 felii de ciabatta
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru sosul aioli
un cățel mic de usturoi, curățat
½ linguriță sare de mare
4 linguri maioneză (vezi pagina 26)

Mâncare de crab din sudul Indiei

Dacă tânjiți după o mâncare mai deosebită, rapidă și delicioasă, trebuie să încercați această rețetă în stil asiatic. Eu am folosit o gamă întreagă de mirodenii, însă sunt atât de ușoare și aromate, încât nu vor pune în umbră dulceața cărnii de crab. Iar dacă folosiți la sos carnea maro și adăugați carnea albă la sfârșit, vă veți bucura atât de savoarea ei cât și de aroma intensă a sosului. Această mâncare e foarte bună servită cu orez fiert la abur.

Încingeți 2 linguri de ulei de măsline într-o cratiță mare și adăugați semințele de fenicul, semințele de muștar, batoanele de cardamom, chimionul, ghimbirul, usturoiul, ceapa și ardeii iuți. Prăjiți totul la foc mijlociu timp de 4-5 minute, până obțineți un amestec auriu-deschis, apoi adăugați curcuma, untul și carnea maro de crab. După circa un minut, adăugați laptele de nucă de cocos, umpleți conserva cu apă și turnați-o în cratiță. Lăsați să fiarbă 5 minute, ca să se amestece aromele. Apoi adăugați zeama de lămâie și mai fierbeți la foc mic încă 10 minute sau până când sosul capătă consistența unei smântâni groase.

Adăugați carnea albă de crab, după ce ați verificat dacă nu mai sunt bucățele de carapace prin ea, apoi adăugați jumătate din coriandru, mai fierbeți 4 minute și gustați. Condimentați cu atenție cu sare și piper; dacă e nevoie, mai adăugați puțină zeamă de lămâie. Serviți cu orez alb pufos, presărat cu restul frunzelor de coriandru.

Recomandarea lui Matt: vin alb sud-african – Viognier

4-6 porții

ulei de măsline
3 linguri semințe de fenicul
2 linguriță cu vârf semințe de muștar negru
5 batoane de cardamom verde, zdrobite (aruncați coaja)
o linguriță semințe de chimion
o bucată de ghimbir cât un deget, curățat și tăiat felii subțiri
2 căței mari de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o ceapă albă mijlocie, curățată și tălată solzișori
2-3 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tăiați felii subțiri
2 linguriță cu vârf de curcuma
20 g unt
250 g carne maro de crab
o conservă de lapte de nucă de cocos (400 ml)
zeama de la 2 lămâi
500 g carne albă de crab
frunzele de la o legătură mare de coriandru proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

HOMARI

Astăzi e mai ușor să găsești homari decât acum douăzeci de ani; puteți chiar să comandați homari la pescărie sau la un supermarket bun. Cu cozile lor zemoase, acoperite de carapace, și cleștii puternici și cărnoși, seamănă atât cu crevețiii cât și cu crabii și au preluat ce e mai bun de la ambele specii. Homarii vii au o culoare frumoasă, bleumarin, cu pete crem dedesubt. De obicei, la vânzare, cleștii lor sunt strâns legați cu niște benzi elastice. Altfel trebuie să fiți cu băgare de seamă, fiindcă sunt la fel de periculoși ca și crabii.

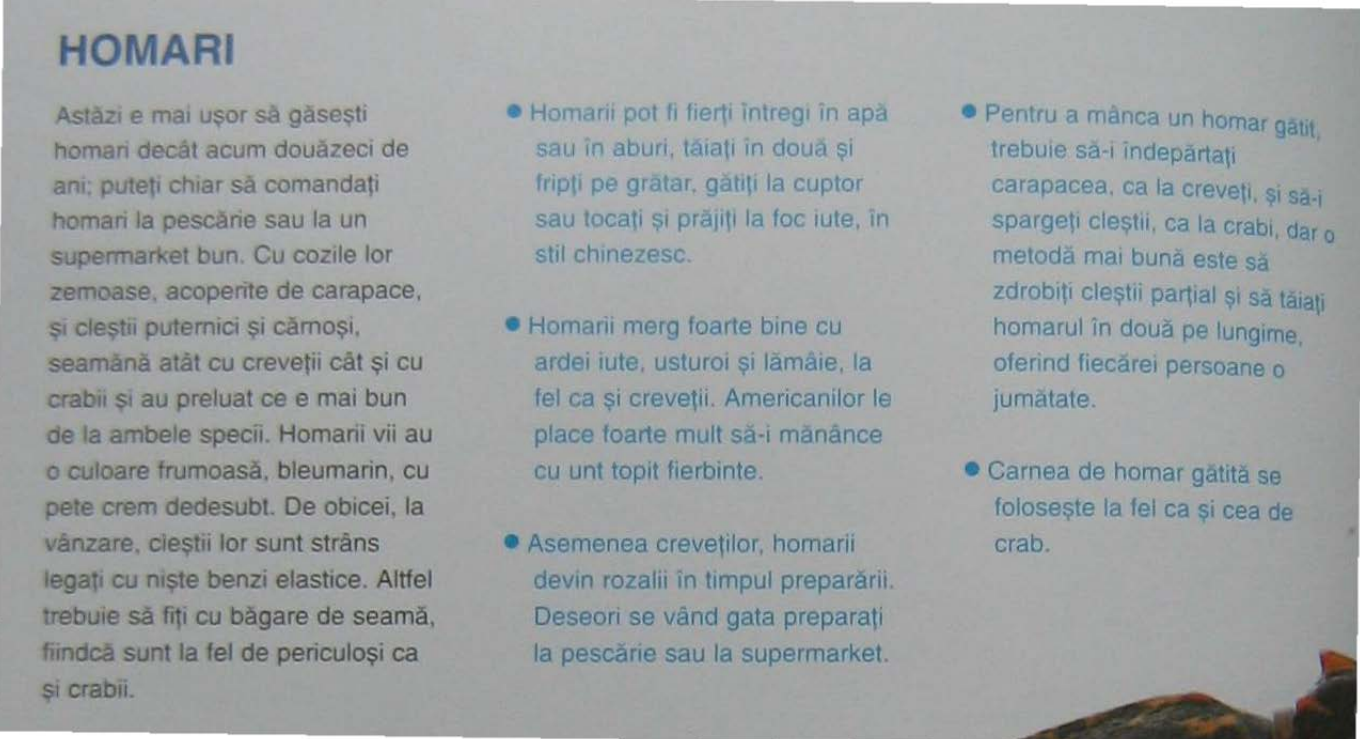
- Homarii pot fi fierți întregi în apă sau în aburi, tăiați în două și fripți pe grătar, gătiți la cuptor sau tocați și prăjiți la foc iute, în stil chinezesc.

- Homarii merg foarte bine cu ardei iute, usturoi și lămâie, la fel ca și crevețiii. Americanilor le place foarte mult să-i mănânce cu unt topit fierbinte.

- Asemenea creveților, homarii devin rozalii în timpul preparării. Deseori se vând gata preparați la pescărie sau la supermarket.

- Pentru a mânca un homar gătit, trebuie să-i îndepărtați carapacea, ca la crevețiii, și să-i spargeți cleștii, ca la crabi, dar o metodă mai bună este să zdrobiți cleștii parțial și să tăiați homarul în două pe lungime, oferind fiecărei persoane o jumătate.

- Carnea de homar gătită se folosește la fel ca și cea de crab.



ernici și carnoși,
ât cu creveții cât și cu
preluat ce e mai bun
e specii. Homarii vii au
umoasă, bleumarin, cu
ledesubt. De obicei, la
eștii lor sunt strâns
ste benzi elastice. Altfel
ți cu băgare de seamă,
la fel de periculoși ca

- Homarii merg foarte bine cu ardei iute, usturoi și lămâie, la fel ca și creveții. Americanilor le place foarte mult să-i mănânce cu unt topit fierbinte.

- Asemenea creveților, homarii devin rozalii în timpul preparării. Deseori se vând gata preparați la pescărie sau la supermarket.

Zorbolți cleștii parțial și să tăiați homarul în două pe lungime oferind fiecărei persoane o jumătate.

- Carnea de homar gătită se folosește la fel ca și cea de crab.

- Carnea de homar fierbinte sau la temperatura camerei este dulce și fragedă. Cu cât e mai rece, cu atât e mai greu de mestecat.

Cum să pregătiți un homar viu

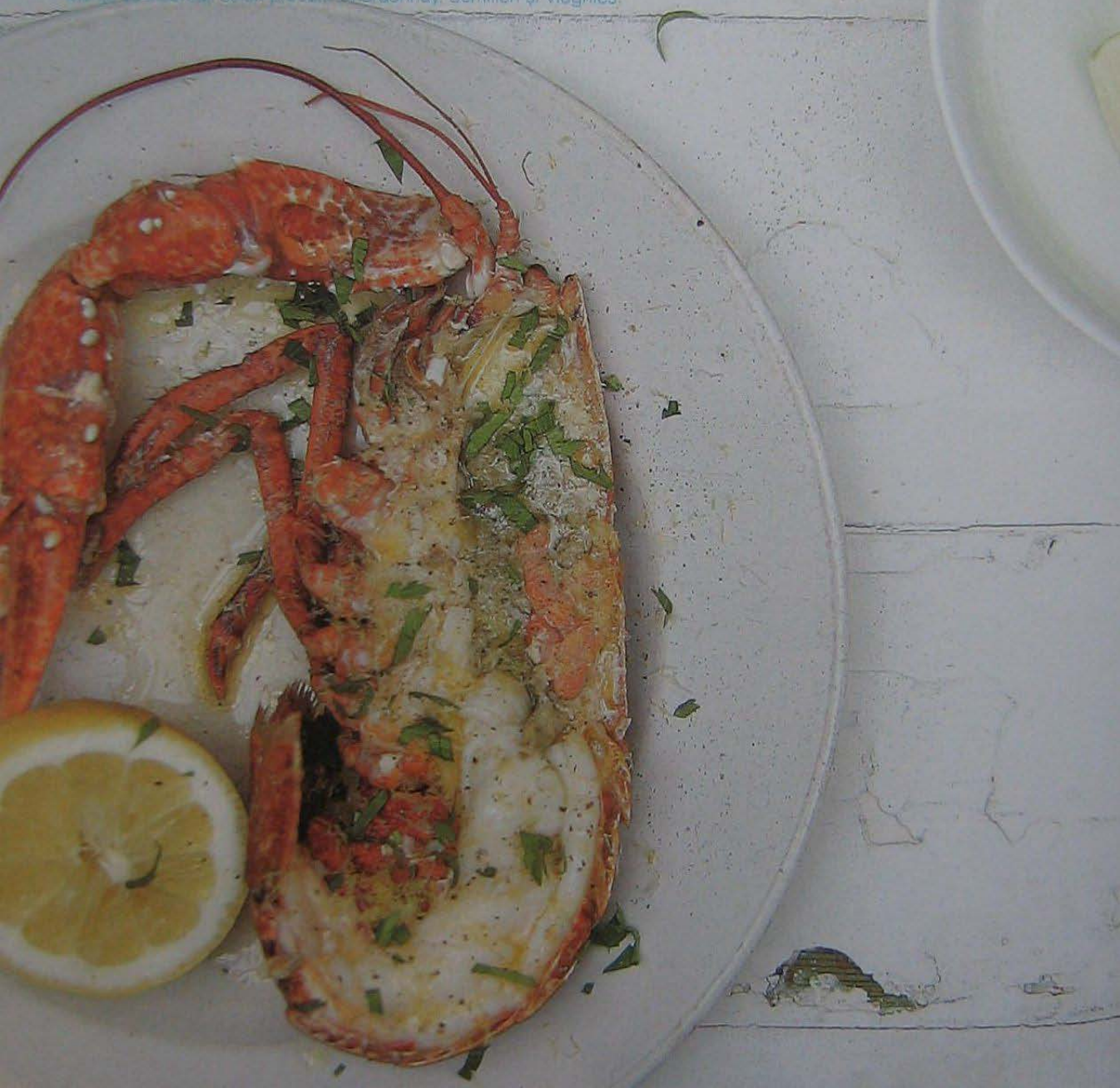
Firește, puteți să fierbeți homarul întreg, dar mie îmi place tare mult să-l prepar după metoda descrisă în continuare, fiindcă îmi oferă atâtea posibilități. Dacă aveți un homar viu și vreți să-l frigeți pe grătar, să-l coaceți sau să-l fierbeți în aburi, iată cum trebuie să procedați. Mai întâi trebuie să omorâți homarul și să-l tăiați în două. Puneți homarul pe o planșetă de tocat mare și căutați cruciulița de pe carapace aflată chiar în spatele capului. Cu mare grijă, așezați în centrul crucii vârful unui cuțit mare de tocat apoi, rapid și cu încredere, străpungeți carapacea cu cuțitul, despicându-i capul. Homarul va muri pe loc; dacă i se mai mișcă picioarele, nu vă faceți probleme, fiindcă este o reacție reflexă care va înceta după o vreme.

Întoarceți homarul și tăiați-l în două, pe lungime. Scoateți săculețul din cap (acesta este stomacul homarului) și aruncați-l. Zdrobiți cleștii în câteva locuri, cu un pisălog sau cu fundul unei cratițe; astfel căldura va pătrunde mai ușor în carapace, iar cleștii vor fi gata în același timp cu restul. Acum puteți să stropiți homarul cu puțin ulei sau să-l ungeți cu unt, să-l condimentați cu sare, piper și ierburi aromate și să-l gătiți după dorință.

Homar fiert în aburi

Luați o cratiță largă și adâncă, cu capac, și așezați în ea o tavă mică din metal pentru prăjituri, pe care veți pune homarul. Turnați apă cât să acopere tava și aduceți la fierbere. Condimentați partea tăiată a **homarului** cu puțină **sare** și cu **piper negru** proaspăt măcinat, presărați-l cu coajă rasă de **lămâie** și adăugați câteva cubulețe de **unt**. Puneți homarul pe o farfurie care să încapă în cratiță și așezați farfuria pe tava răsturnată. Aveți grijă să nu vă ardeți! Farfuria trebuie să fie peste nivelul apei, pentru ca homarul să fiarbă în aburi. Puneți capacul și fierbeți 10-15 minute, până când homarul e gata. Scoateți homarul din cratiță, stropiți-l cu zeamă de lămâie, presărați-l cu **pătrunjel** tocat și mai adăugați puțin unt chiar înainte de servire.

Recomandarea lui Matt: Indiferent dacă fierbeți homarul în aburi sau îl frigeți pe grătar, trebuie să-l serviți cu un vin alb greu. Merită să încercați soiuri precum Chardonnay, Semillon și Viognies.



Homar la grătar

Încălziți o tigaie cu grătar suficient de mare ca să așezați homarul pe ea. Condimentați partea tăiată a **homarului** cu **sare** de mare și **piper negru** proaspăt măcinat și ungeți-o cu puțin **ulei de măsline**. Așezați homarul pe grătar cu partea tăiată în jos și apăsați-l cu un capac; astfel carnea se va lipi de grilajul fierbinte, iar capacul va transforma tigaia într-un cuptor în miniatură, avantajul fiind acela că partea de jos și partea de sus a homarului vor fi gata în același timp. După 5 minute, întoarceți homarul, presărați-l cu puțin **usturoi** și **ardei iute roșu** tocat, apoi întoarceți-l iar și mai lăsați-l pe foc 5 minute. Întoarceți-l din nou și frigeți-l 5 minute pe partea cu carapacea. În același timp, puneți pe grătar o **lămâie verde** tăiată în două, cu coaja în sus. Când homarul e gata, serviți-l cu ardei iute tocat, frunze proaspete de **mentă** și lămâia friptă.

Homar delicios

Într-un fel, eu cred că cel mai bun e homarul fiert în apă sau la aburi, ori fript pe grătar și servit cu ulei de măsline, pătrunjel și lămâie. Însă uneori avem chef de o experiență deosebită și atunci putem încerca rețeta de față... Ceea ce m-a inspirat a fost încrederea fantastică cu care keralezii prăjesc crabii în wok, cu piper negru din belșug în loc de ardei iute, echilibrând apoi gustul picant cu amestecul zemos și aromat de ghimbir și coriandru. M-am gândit că rețeta va fi la fel de minunată și cu homar. Mâncarea poate fi servită ca fel principal, dar eu prefer s-o servesc ca aperitiv, având grijă să pun pe masă și niște boluri cu apă pentru spălat degetele. Nu uitați de vinul alb rece. O să fie o mizerie de nedescris, dar merită!

Mi-ar plăcea tare mult să vă ocupați chiar dvs. de homarii vii, dar dacă nu vă simțiți pregătit, rugați-i pe cei de la pescărie să facă treaba asta.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Într-un mojar sau un blender de condimente, zdrobiți boabele de piper negru, apoi puneți-le într-un bol mare cu ghimbirul, usturoiul, ceapa verde și sarea. Adăugați câteva linguri de ulei de măsline, mierea și zeama de lămâie. Amestecați cu mâinile și apoi ungeți peste tot cu sosul obținut cele 4 jumătăți de homar. Păstrați feliile de ceapă verde care nu s-au lipit de homari.

Așezați jumătățile de homar una lângă alta, într-o tavă de copt de mărimea potrivită. Introduceți tava în cuptor pentru 12-15 minute, apoi scoateți-o și serviți homarii într-un bol mare, presărați cu ardei iute, felii de ceapă verde și coriandru. Nu uitați să puneți pe masă niște boluri cu apă, fiindcă o să aveți niște degete tare lipicioase...!

Recomandarea lui Matt: Vin alb franțuzesc — Gewurztraminer

4 porții

o lingură cu vârf de boabe de piper negru
o bucată de ghimbir de mărimea unui deget, curățat și tocat mărunt
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
o legătură de ceapă verde, curățată și tăiată felii subțiri pe diagonală
un praf de sare de mare
ulei de măsline
2 linguri de miere lichidă
2 homari vii mijlocii, pregătiți ca la pagina 278
1-2 ardei iuți roșii proaspeți, curățați de semințe și tăiați feli subțiri
frunzele de la o legătură mică de coriandru proaspăt

CALAMAR

Calamarii nu sunt nici moluşte, nici crustacee, ci nişte creaturi bizare, fără oase, care trăiesc în aproape toate mările de pe glob. Sunt uşor de curăţat şi de preparat, au gust bun şi o consistenţă cărnoasă. Fiind atât de accesibili, în fiecare ţară există diverse metode de preparare, care de care mai interesante.

Ştiaţi că în unele zone ale Americii de Sud trăiesc calamari de mărimea unui automobil? De-a lungul anilor s-au auzit multe poveşti despre marinarii înghiţiţi de aceste creaturi gigantice. Deşi calamarii sunt destul de paşnici, se ştie că atunci când sunt furioşi se mănâncă între ei. Ciocurile lor sunt dure ca porţelanul, asemenea unui instrument de tăiat incredibil de ascuţit. Dar nu e cazul să vă faceţi probleme, fiindcă în Europa trăiesc doar calamari mici!

- Când cumpăraţi calamari, asiguraţi-vă că au o culoare alb-albăstruie şi un luciu ca al gheţii; asta înseamnă că sunt proaspeţi. Uneori, când vânzătorii de la pescărie vând calamarii mai ieftin, veţi observa că sunt roz — poate că arată bine, dar sunt vechi.

- Calamarii pot fi tocaţi şi prăjiţi, umpluţi şi fierţi înăbuşit, fierţi în aburi, aşa cum procedează chinezii, sau daţi prin pesmet, prăjiţi în ulei încins şi serviţi cu nişte maioneză bună (vezi pagina 26) — este o reţetă care place tuturor.

- Calamarii se potrivesc cu aproape orice. Sunt foarte gustoşi într-o supă de peşte, pot fi fripţi pe grătar împreună cu alţi peşti sau fructe de mare, sunt delicioşi cu paste, dar se potrivesc şi cu pui ori cu crustacee, într-o paella.

- Calamarii vă pot da impresia că sunt greu de mestecat, ca de cauciuc; dar dacă-i prăjiţi sau îi frigeţi repede pe grătar, ori dacă-i fierbeţi îndelung în aburi sau în apă, o să vi se topească în gură.

Cum se curăță calamarii

Puteți cumpăra calamari gata curățați și porționați, dar dacă vreți să vă încercați singur puterile, iată cum trebuie să procedați. Puneți calamarul pe o planșetă de tocat curată și trageți de tentacule ca să le întindeți. Tăiați o bucată din cele două tentacule mai lungi, ca să ajungă la aceeași lungime cu celelalte, apoi tăiați tot mănunchiul de tentacule chiar de sub ochi. Dacă observați o umflătură mică și tare în mijlocul tentaculelor, desprindeți-o și aruncați-o. Este ciocul calamarului și nu e comestibil. Ochii sunt atașați de intestinele calamarului, aflate într-un sac mare, tubular, din interiorul capului. Dacă trageți ușor de ochi, aceștia se vor desprinde împreună cu intestinele. În cap se mai găsește ceva care seamănă cu o pană de plastic transparentă. Aceasta este un fel de os care trebuie aruncat odată cu intestinele. Trageți în exterior toată membrana alb-albăstruie, apoi spălați bine calamarul pe dinăuntru și pe dinafară și ștergeți-l.

Acum calamarul poate fi umplut, dacă aceasta este intenția dvs., dar dacă vreți să-l prăjiți sau să-l frigeți pe grătar, ar fi bine să-l deschideți și să-l crestați. Astfel calamarul va deveni mai fraged și se va curba în timpul preparării. Așezați calamarul pe planșeta de tocat și înfigeți în cap un cuțit. Despicați într-o parte capul calamarului, ca și cum ați deschide o carte. Crestați foarte ușor suprafața cu un cuțit ascuțit, având grijă să nu pătrundeți prea adânc. Acum puteți să-l preparați cum doriți.

Calamar crocant cu maioneză, lămâie verde și ardei iuți

Când prăjiți în ulei încins, ar trebui să folosiți un termometru ca să vedeți dacă uleiul a ajuns la temperatura potrivită, dar metoda cu cartoful descrisă mai jos e la fel de bună. Ca de obicei, nu lăsați tigaia pe foc nesupravegheată, nu-i lăsați pe copii în preajmă și aveți grijă să nu beți un pahar în plus! De obicei pun uleiul la încins cu 6-7 minute înainte de a-mi servi oaspeții. Și cum probabil nu vreți să miroasă în toată casa a prăjeală, apucați-vă de prăjit în ultimul moment. (De fapt, o să vă spun un secret... am o friteuză în cabana mea și de obicei prăjesc acolo, ca să nu mă certe Jools că miroase urât în casă!)

Mai întâi preparați maioneza aromată. Puneți într-un bol maioneza, ardeii iuți, coaja de lămâie și de lămâie verde, amestecați și adăugați câte un praf de sare și de piper. Adăugați toată zeama de lămâie verde și jumătate din zeama de lămâie, amestecați și gustați; sosul trebuie să fie cremos, acrișor și puțin picant. Când simțiți că aroma de citrice e suficient de intensă, mai adăugați niște zeamă de lămâie — astfel sosul va merge perfect cu bucățile crocante și fierbinți de calamar.

Luați un vas solid, cu fundul gros, cu diametrul de circa 30 cm și turnați în el ulei de floarea-soarelui, într-un strat de circa 4 cm. Puneți-l pe foc iute și aruncați în vas bucățica de cartof. Când acesta devine auriu și plutește, înseamnă că uleiul a ajuns la 180°C, temperatura perfectă pentru a prăji calamarii. Nu uitați să aruncați cartoful. Dați bucățile de calamar prin făină, scuturați excesul și cufundați-le cu grijă în vasul cu ulei. Poate fi nevoie să le prăjiți în mai multe loturi, în funcție de mărimea cratiței. După 2 minute, când bucățile de calamar sunt crocante și rumene, scoateți-le cu o pereche de cleşti sau o lingură cu găuri și lăsați-le să se scurgă de ulei pe un șervet de hârtie. Condimentați-le din belșug cu sare de mare, tăiați-le felii pe diagonală și serviți-le cu maioneza delicioasă și cu câte o jumătate de lămâie.

P.S. Mâncarea este excelentă cu o salată de rădăcinoase (vezi pagina 43).

Recomandarea lui Matt: Vin alb englezesc — vin spumant

4 porții

Pentru maioneza aromată
4 linguri cu vârf de maioneză (vezi pagina 26)
2 ardei iuți proaspeți, curățați de semințe și tocați mărunt
coaja rasă și zeama de la o lămâie
coaja rasă și zeama de la o lămâie verde
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

ulei de măsline
o bucățică de cartof curățat de coajă
600 g calamar, curățat de tentacule și crestat (vezi pagina 286)
200 g făină condimentată
2 lămâi obișnuite sau verzi, pentru decor

Calamar umplut cu sângerete, cu sos lipicios de roșii

Deși s-ar putea să pară ciudat, calamarul cu carne e o combinație răspândită; un exemplu bun este delicioasa paella spaniolă. În cazul de față am combinat calamarul cu sângerete. Puteți servi tuburile de calamar întregi, cu sosul de roșii deasupra, sau să le scoateți din tigaie, să le tăiați felii groase și să le cufundați în sosul de roșii.

4 porții

ulei de măsline
100 g costiță afumată sau pancetta, tocată
o ceapă roșie mică, curățată și tocată mărunt
o lingură frunze proaspete de cimbru
200 g sângerete, curățat și tocat
2 mâini de pâine veche
coaja rasă de la o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
8 camalari mici sau 4 mijlocii, pregătiți ca la pagina 286; tuburile trebuie lăsate întregi
un ardei iute roșu uscat, fărâmițat
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
400 g roșii cherry de diverse culori, tăiate în două
ulei de măsline extravirgin

Încălziți puțin ulei de măsline într-o cratiță largă și adăugați costița sau pancetta. Când începe să sfârâie, adăugați ceapa și cimbrul și căliți-le la foc mic până când se înmoaie ceapa. Adăugați sângeretele, apoi măriți puțin flacăra și prăjiți ingredientele până când devin crocante. Răsturnați conținutul cratiței în vasul robotului de bucătărie, adăugați pâinea și coaja de lămâie și amestecați totul până când obțineți o pastă. Condimentați cu sare și piper, apoi lăsați umplutura deoparte să se răcească.

Umpleți tuburile de calamar cu amestecul de mai sus (nu-l îndesați) și fixați capetele deschise cu bețișoare de cocktail. Ungeți calamarul umplut cu puțin ulei și presărați-l cu sare și piper.

Prăjiți tuburile și tentaculele de calamar în puțin ulei, la foc mijlociu, până când se rumenesc ușor pe toate părțile. Adăugați ardeiul iute și usturoiul, iar când acesta din urmă s-a rumenit, adăugați și roșiile. Acoperiți cratița și lăsați totul să fiarbă la foc mic circa 10 minute, până când roșiile se transformă într-un sos lipicios și delicios, iar calamarul este fierbinte.

Gustați sosul; dacă e nevoie, mai adăugați sare și piper. Mâncarea e excelentă cu spanac.

P.S. Nu uitați să scoateți bețișoarele de cocktail înainte de a mânca!

Recomandarea lui Matt: Vin alb australian — Chardonnay

legume

SĂRBĂTOAREA LEGUMELOR

E firesc să nu ne placă totul. Sunt o mulțime de lucruri — cum ar fi pipotele — pe care aș accepta să le mănânc, dar nu mă prea omor după ele. Dar există atâtea metode de a găti legumele — de la conopidă la mazăre — încât sigur veți găsi ceva care să vă satisfacă. Din păcate, în ziua de azi, foarte mulți dintre noi se mulțumesc cu niște morcovi, cartofi, varză sau praz, gătite fără pic de fantezie.

Problema este că legumele nu ne entuziasmează suficient. De multă vreme, cina înseamnă pentru noi o bucată de carne plus câteva bucățele simbolice de legume, fierte în apă sau în aburi. De când filmez emisiunea *Jamie's School Dinners*, văd numai varză fiartă, broccoli fiert, verdețuri fierte, conopidă fiartă, praz fiert... Legumele, chiar atunci când le fierbeți *al dente*, sunt insipide și sărăcăcioase dacă nu le asezonați corespunzător sau dacă nu le gătiți cu dragoste și atenție. În Italia, Franța sau Spania, unde oamenii trăiesc în armonie cu anotimpurile, din clipa în care apar fasolea, sparanghelul sau anghinarea, le găsesc numaidecât o mulțime de utilizări: le asezonează cu ulei de măsline, unt și ierburi aromate, le zdrobesc ca să prepare un gen de chiftele, le adaugă în supe, tocănițe ori paste, iar pe unele le conservă. Aceste obiceiuri vin de pe vremea când nu existau congelatoare și cuptoare cu microunde, când trebuia să fii creativ și să profiți din plin de legumele pe care nu le mai vedeai până anul următor. Deoarece există atâtea metode de preparare, veți găsi cu siguranță ceva pe gustul dvs.

Să luăm, de exemplu, prazul fiert în apă sau la aburi: insipid. Dar dacă-l tăiați felii, îl puneți într-o tigaie la foc mic spre mediu cu puțin ulei de măsline și unt, câteva fire de cimbru, un praf de sare și puțin piper negru proaspăt

măcinat, apoi îl căliți ușor, întorcându-l la fiecare 10 minute, veți observa că va dobândi o dulceață și o aromă incredibilă. Iar dacă fierbeți niște buchețele de broccoli, le dați prin puțin unt și ulei de măsline extravirgin, le stropiți cu puțină zeamă de lămâie, apoi le presărați cu parmezan sau șvaițer ras, veți obține o mâncare cât se poate de gustoasă și interesantă.

Există o gamă de legume atât de diversă, încât mi-ar fi fost imposibil să vorbesc despre fiecare în acest capitol, așa că am decis să trec direct la fapte și să vă povestesc despre cele mai populare zece legume din Marea Britanie, plus două dintre legumele mele preferate. Vreau să vă ofer câteva rețete grozave, care pe lângă faptul că sunt delicioase, sunt foarte simplu de preparat — ca în „prima zi de școală". În plus, o să vă povestesc câte ceva despre istoria fiecărei legume; sunt niște lucruri care mi se par de-a dreptul fascinante. Iar la sfârșitul cărții găsiți câteva recomandări privind tăierea legumelor (vezi paginile 430-31).

Trăim niște vremuri foarte interesante, deoarece supermarketurile bune și piețele nu numai că protejează și vând unele varietăți originale de legume, dar în același timp oferă tot soiul de legume de cele mai diverse forme, culori și arome — de la sparanghel la cartofi și sfeclă. Nu mai e nevoie să vă limitați la un singur tip de legume, ceea ce e nemaipomenit! Ceea ce vreau să spun este că dacă și dvs., la fel ca majoritatea oamenilor, vă simțiți puțin vinovat deoarece cumpărați de fiecare dată aceeași legumă, săptămâni de-a rândul, încercați să vă faceți obiceiul de a vă uita în stânga și-n dreapta după ceva nou. Ceea ce se află chiar sub nasul dvs. s-ar putea să vă surprindă. După părerea mea, cei mai buni bucătari și maeștri culinari sunt cei care iubesc legumele și le transformă în adevărate minuni; prin urmare, să-i dăm drumul...

CARTOFI

Haideți să începem cu vechii noștri prieteni, cartofii. Originari din America de Sud, cartofii au ajuns în Marea Britanie abia acum vreo 300 de ani, ceea ce e de-a dreptul incredibil dacă ne gândim câți dintre noi îi consumă în fiecare zi — piure, prăjiți, fierți sau chiar sub formă de chips!

Există sute de sortimente de cartofi — mari, mici, galbeni, albi, roșii, iar la un supermarket obișnuit găsiți în general cam trei-patru varietăți. Dar toate tipurile de cartofi se încadrează într-una din următoarele două categorii: cerați și făinoși.

Cartofii cerați au o consistență fermă și netedă. Cresc mai repede decât cei făinoși și sunt recoltați și consumați mai devreme în timpul anului. Cartofii cerați din soiurile Jersey Royal, Charlotte și Pink Fir Apple sunt nemaipomeniți pentru fiert și pentru salate, iar din ei puteți prepara cele mai bune dauphinois (vezi pagina 164). Cartofii făinoși cresc mai încet și se recoltează mai târziu în decursul anului, când sunt mai mari și au coaja mai groasă. Cartofii din soiurile King Edward, Cara și Golden Wonder sunt minunați pentru copt, piure sau prăjit, iar la celebrul magazin de chipsuri Costa's din Notting Hill se folosesc cartofi Maris Piper.

Primii cartofi noi — din soiul Jersey Royal — apar în aprilie. Fiind atât de tineri, aproape că nu au coajă, așa că este suficient să-i frecați ușor înainte de a-i găti. Urmează soiurile Maris Piper, King Edward și Desiree (cu coaja roșie). Deși pot fi preparați în orice mod, cartofii noi cu coaja subțire sunt cei mai gustoși fierți în apă și serviți cu unt, în salate sau tăiați felii subțiri și adăugați la legume gratinate.

Pe lângă carbohidrații care ne dau energie, cartofii conțin tot felul de vitamine, inclusiv vitamina B_6, necesară sistemului imunitar pentru a produce anticorpii care luptă împotriva bolilor. Majoritatea vitaminelor se găsesc de fapt în coajă, sau imediat sub coajă; prin urmare, ca să obțineți maximum de beneficii nutritive, mâncați cartofii cu coajă cu tot!

- Cartofii curățați se păstrează în apă, altfel se oxidează în contact cu aerul.
- Cartofii sunt delicioși dacă îi prăjiți cu usturoi și ierburi aromate lemnoase precum rozmarinul, cimbrul și salvia.
- Cartofii noi sunt foarte gustoși fierți în apă și serviți cu puțin unt, dar și prăjiți în coajă, cu multă sare, rozmarin și ulei de măsline.
- Când cartofii se înverzesc, aruncați-i, fiindcă sunt toxici și pot cauza dureri de stomac.

Cartofi la tavă cu rozmarin

Îmi plac tare mult acești cartofi la tavă, care se prepară incredibil de repede. Dacă îi tăiați cubulețe, vor fi gata mult mai repede decât de obicei; uneori, dacă au coaja frumoasă, nici nu mă mai obosesc să-i curăț. În loc de rozmarin puteți folosi diverse alte ierburi lemnoase, precum cimbru sau salvie. Pentru diversitate, eu adaug uneori ceapă tocată mai mare, jumătăți de ciuperci sau bucăți de costiță afumată.

Încingeți cuptorul la 220°C (treapta 7). Puneți cubulețele de cartofi într-o cratiță mare cu apă rece, sărată și aduceți-i la fierbere. Scurgeți-i imediat într-o strecurătoare și lăsați-i să stea în aburi câteva minute, să se usuce puțin. Zdrobiți frunzele de rozmarin într-un mojar sau un blender pentru condimente.

Într-o tavă pentru cuptor încălziți puțin ulei de măsline, ori niște grăsime de rață sau gâscă. Adăugați cățeii de usturoi, cartofii și uleiul de rozmarin. Condimentați și amestecați bine cartofii cu mirodeniile. Introduceți tava în cuptor pentru 20-25 de minute, scuturând-o din când în când, până când cartofii devin crocanți și aurii.

4 porții

600 g cartofi cerați, curățați sau frecați și tăiați cubulețe de 2,5 cm
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
frunzele de la un fir de rozmarin proaspăt
ulei de măsline ori grăsime de rață sau gâscă
5 căței de usturoi zdrobiți, cu coajă cu tot

Cartofi scoțieni

Este o rețetă clasică din partea de nord a Marii Britanii și, la fel ca în Italia, oamenii dintr-o anumită regiune sunt de părere că rețeta lor este cea mai bună! Aceasta este una dintre variantele mele preferate, care scoate cel mai bine în evidență aroma cartofilor; iar frunzele de țelină și cresonul îi dau o anumită prospețime, datorită căreia este o garnitură bună pentru pește. Dacă n-ați folosit niciodată această metodă, încercați-o acum.

Căliți ceapa la foc foarte mic, cu unt sau untură și ulei de măsline, cimbru și un praf de sare și piper, timp de 10-15 minute. Când ceapa s-a înmuiat și a căpătat o culoare auriu-deschis, adăugați cartofii și o jumătate de litru de apă. Acoperiți cu un capac și lăsați cartofii să fiarbă până când devin fărâmicioși, amestecând din când în când. La sfârșit, amestecați din nou, încorporând și bucățelele lipite pe fundul cratiței. Puteți să faceți cartofii piure sau să-i lăsați așa cum sunt, sub formă de cubulețe mai mici și mai mari. Verificați gustul de condimente, apoi adăugați cresonul și frunzele de țelină și serviți.

4 porții

2 cepe, curățate și tăiate solzișori
untură sau unt
ulei de măsline
frunzele de la câteva fire de cimbru proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
1 kg de cartofi făinoși, curățați și tăiați bucăți
o legătură de creson, spălat și uscat
o mână de frunze de țelină tocate

Potato rösti

Potato rösti a fost una dintre vedetele anilor '80. Dar ca să fiu sincer, majoritatea variantelor pe care le-am mâncat în adolescență erau o porcărie — fie erau făcute cu cartofi rași, care deveneau umezi și lipicioși, fie cu făină, care cred că nu era necesară. Prin urmare, în rețeta mea, am căutat să mă feresc de asemenea lucruri. Cartofii trebuie tăiați bețișoare de mână sau cu o mandolină, dar nu e cazul să vă faceți prea multe griji în ceea ce privește precizia. În final, cartofii trebuie să fie crocanți și aurii deasupra și dedesubt, rămânând însă moi în interior.

4 porții

ulei de măsline
un cubuleț de unt
600 g cartofi făinoși, curățați și tăiați bețișoare (vezi pagina 431)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
frunzele de la câteva fire de rozmarin proaspăt
6 căței de usturoi, curățați

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Încălziți puțin ulei de măsline într-o tigaie non-aderentă cu un diametru de circa 20 cm și care poate fi folosită în cuptor. Adăugați untul și cartofii, împreună cu un praf de sare și piper, frunzele de rozmarin și căței de usturoi întregi. Prăjiți totul circa 10 minute la foc mijlociu, amestecând continuu, până când cartofii încep să se înmoaie. Apoi introduceți tigaia în cuptor și lăsați-o circa 25 de minute sau până când cartofii capătă o culoare auriu-deschis, dedesubt și deasupra.

Scoateți tigaia din cuptor și acoperiți-o cu un șervet umed care nu absoarbe grăsimea. Cu mâinile înfășurate într-un șervet de bucătărie, sau cu ajutorul unei farfurii având exact mărimea potrivită, apăsați cartofii ca să-i aplatizați și compactați. Înlăturați șervetul de pe cartofi și introduceți-i din nou în cuptor pentru 25 de minute. Tăiați felii și serviți.

Cartofi copți, umpluți cu costiță, anșoa și salvie

Odată am văzut o variantă a acestui fel de mâncare în Italia; cartofii în coajă erau umpluți cu bucățele de prepeliță și cinteză, precum și cu frunze de salvie. Oricât ar părea de bizar, mâncarea era delicioasă, deoarece cartofii absorbeau aroma cărnii de pasăre, devenind cu atât mai savuroși. Mie îmi place foarte mult combinația din această rețetă (dacă nu vă omorâți după fileurile de anșoa, nu-i nici o problemă, fiindcă vă promit că nu trebuie să vă atingeți de ele; rolul lor este doar să ofere o savoare incredibilă). Cartofii pot fi serviți ca atare sau ca garnitură la o friptură de miel ori la cârnați prăjiți. Cartofii umpluți mai mici merg de minune alături de un platou de brânzeturi delicioase.

4 porții

4 cartofi cerați mijlocii, cu coajă
ulei de măsline
sare de mare
4 felii de costiță afumată, cu carne și grăsime
8 frunze proaspete de salvie
4 fileuri de anșoa de bună calitate, scurse de ulei
un căței de usturoi, curățat și tăiat felii în lungime
o lămâie

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Faceți o scobitură tubulară în cartof, cu ajutorul unui dispozitiv de curățat interiorul merelor sau cu un instrument de curățat obișnuit. Păstrați miezul, fiindcă-l veți folosi pe post de dop. Procedați la fel și cu ceilalți cartofi, apoi împungeți-i de câteva ori cu o furculiță, ungeți-i cu puțin ulei de măsline și presărați-i cu sare de mare.

Pregătiți umplutura pentru cartofi: o felie de costiță acoperită cu două frunze de salvie, un file de anșoa și o felie de usturoi. Radeți deasupra niște coajă de lămâie. Rulați felia de costiță și umpleți cu ea cartoful. Nu vă faceți griji dacă umplutura iese la capăt. Procedați la fel cu ceilalți cartofi.

Tăiați în două miezul cartofilor, obținând un fel de dopuri pe care le veți introduce în cartofi, pentru a fixa umplutura. Nu-i nici o problemă dacă dopurile alunecă puțin în afară. Așezați cartofii într-o tavă și coaceți-i în cuptorul încins timp de o oră, întorcându-i din când în când, până devin crocanți și aurii.

Cartofii lui April cu rozmarin și sare cu aromă de lămâie

Prietena mea April, bucătar-șef la localul Spotted Pig din New York, servește acești cartofi împreună cu celebrul ei hamburger umplut cu brânză cu mucegai albastru. Ea le spune „cartofi șireturi", dar în vechea bucătărie englezească se numeau „cartofi pai". Se servesc de obicei cu potârniche și alte feluri de vânat. Dacă tăiați cartofii foarte subțire — bețișoare de circa 0,5 cm grosime — puteți să-i prăjiți într-o tigaie mare cu ulei sau într-o friteuză până când devin crocanți și aurii, iar în ultimele 30 de secunde adăugați o mână bună de rozmarin, care conferă cartofilor și uleiului o aromă incredibilă.

O notă despre prăjitul în ulei: fiți foarte atent și aveți grijă a) să nu lăsați tigaia pe foc nesupravegheată, fiindcă poate lua foc și b) să nu lăsați copiii singuri în bucătărie când prăjiți.

4 porții

Pentru sarea cu aromă de lămâie

coaja rasă de la o lămâie
4 linguri de sare de mare

ulei de floarea-soarelui
800 g cartofi, curățați și tăiați bețișoare fine (vezi pagina 431)
frunzele de la câteva fire de rozmarin proaspăt

Pentru a prepara sarea cu aromă de lămâie, zdrobiți și amestecați coaja de lămâie cu sarea, într-un mojar sau un blender pentru condimente, până când sarea capătă aromă și culoare. Puneți sarea aromată într-o farfurie. Folosiți din ea cât aveți nevoie pentru moment, apoi lăsați-o să se usuce câteva ore înainte de a o depozita. E posibil să se întărească, așa că zdrobiți-o puțin înainte de utilizare.

Într-o tigaie groasă, turnați un strat de ulei de floarea-soarelui de circa 6-8 cm și lăsați-l să se încingă bine. Ca să vedeți dacă a ajuns la temperatura potrivită, folosiți un termometru de bucătărie sau puneți la început o bucățică de cartof în uleiul rece. Când cartoful plutește și se rumenește, temperatura a ajuns la 180°C și vă puteți apuca de prăjit (nu uitați să scoateți bucățica de cartof înainte de a începe).

Ștergeți bețișoarele de cartofi într-un șervet de hârtie, ca să înlăturați amidonul în exces. Puneți la îndemână o lingură cu găuri și o stivă mare de șervete de hârtie. Introduceți cu grijă în ulei o parte din cartofi (nu încărcați tigaia) și lăsați-i câteva minute, până când se rumenesc. Cu 30 de secunde înainte de a-i scoate, adăugați rozmarinul. Scoateți cartofii și rozmarinul pe un șervet de hârtie, care va absorbi excesul de ulei, apoi presărați-i cu sarea aromată cu lămâie. Continuați până când ați prăjit toți cartofii. Serviți imediat.

MORCOVI

Știați că la început morcovii erau purpurii, nu portocalii? Conform lui Tony Booth, un excelent furnizor de legume de la piața Borough din Londra, sortimentul portocaliu pe care-l întâlnim astăzi a fost cultivat pentru a se asorta cu culorile familiei regale daneze. Dacă vă străduiți, s-ar putea să găsiți și astăzi morcovi purpurii, dar există și morcovi galbeni, aurii și albi.

Conținând foarte mult zahăr, morcovii sunt excelenți gătiți la cuptor, deoarece zahărul din ei se caramelizează, iar morcovii devin maronii, lipicioși și delicioși! De asemenea, se folosesc frecvent în tocănițe și supe, deoarece conferă mâncărurilor o anumită dulceață, iar fiind atât de dulci pot fi utilizați chiar și la prăjituri; dacă n-ați încercat încă prăjitura cu morcovi, a sosit momentul s-o faceți (vezi pagina 387).

Morcovii tineri apar în mai sau iunie și sunt culeși chiar atunci sau mai târziu în decursul anului, după ce mai cresc. Morcovii tineri sunt atât de fragezi și de dulci încât nu trebuie curățați de coajă și pot fi consumați cruzi sau fierți, cu puțin unt. Morcovii sunt cunoscuți pentru darul lor de a îmbunătăți vederea; acesta se datorează cantităților mari de betacaroten, din care organismul nostru fabrică vitamina A, care hrănește retina ochiului. De asemenea, morcovii conțin alfacaroten, care ne protejează împotriva cancerului și a bolilor de inimă, și vitamina C, benefică pentru piele și sistemul imunitar.

- Încercați să răzuiți morcovii de coajă în loc să-i curățați; coaja e plină de vitamine și fibre.

- Morcovii se potrivesc cu chimionul, ghimbirul, zeama și coaja rasă de portocale, semințele și frunzele de coriandru.

- Supa de morcovi se prepară ușor și repede, este delicioasă și copiilor le place la nebunie.

- Morcovii tineri cruzi, împreună cu un bol de humus (pastă de năut) cu ardei iuți tocați și puțină zeamă de lămâie, pot fi o gustare excelentă pentru masa de prânz sau pentru clipele petrecute în fața televizorului.

Morcovi la cratiță

Această mâncare are o notă foarte îndrăzneață — îmi place tare mult cum sunt aliniați morcovii în vas, ca niște soldățel! În plus, îmi place faptul că până când scade apa sau zeama, morcovii sunt deja fierți, iar partea de jos începe să se caramelizeze; absolut fantastic.

4 porții

800 g morcovi mijlocii, curățați
un cub de unt
câteva foi de dafin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Tăiați morcovii pe lungime în bucăți de circa 6 cm, apoi găsiți o cratiță de mărime potrivită, în care morcovii să încapă strâns alăturați, așezați în picioare, ca în imaginea alăturată. După ce ați așezat morcovii în vas, puneți deasupra o bucată de unt, strecurați printre morcovi foile de dafin și condimentați din belșug cu sare și piper. Adăugați apă cam până la jumătatea bucăților de morcovi și puneți cratița pe foc. Aduceți la fierbere, apoi micșorați flacăra și acoperiți vasul cu un capac. Fierbeți morcovii circa 20 de minute.

Scoateți capacul și lăsați să scadă tot lichidul. Apoi lăsați morcovii să sfârâie ușor în sosul de unt circa 5 minute, până când încep să se caramelizeze în partea de jos. Scoateți-i pe o farfurie și serviți; atenție la untul fierbinte!

Morcovi întregi la cuptor

Ador să gătesc după această metodă orice fel de morcovi. Dacă-i acoperiți întâi cu folie de aluminiu, ei fierb în aburi și se îmbibă de aroma ierburilor și a usturoiului. Iar după ce scoateți folia, încep să se rumenească și capătă o dulceață aparte. O metodă foarte simplă, dar cu rezultate incredibile!

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Stropiți morcovii cu ulei de măsline și puțin oțet, presărați-i cu sare și piper, adăugați frunzele de cimbru și căței de usturoi. Puneți-i într-o tavă pentru cuptor sau într-un vas ceramic, acoperiți-i strâns cu folie de aluminiu și coaceți-i timp de 30-40 de minute, până când se înmoaie. Scoateți folia și mai lăsați-i încă 10 minute, până când se rumenesc și se caramelizează frumos.

4 porții

750 g morcovi tineri, de culori diferite dacă e posibil, spălați și răzuiți de coajă
ulei de măsline
oțet de vin roșu sau cu ierburi aromate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
câteva fire de cimbru proaspăt
3 căței de usturoi zdrobiți

Morcovii doamnelor bucătărese

Anul trecut am văzut niște bucătărese gătind morcovii în acest fel. Foloseau o mașină de tăiat industrială cu care tăiau sute de morcovi în felii subțiri și-i aruncau apoi în niște vase din tablă cu capace metalice. Vasele erau unse cu unt, iar peste straturile de morcovi adăugau alte cubulețe de unt, sare și piper. Eu am îmbunătățit rețeta, adăugând ierburi aromate și puțin vin, dar în esență aceștia sunt morcovii doamnelor bucătărese! Veți fi uimit cât de repede sunt gata, deoarece sunt tăiați atât de fin. Dacă simțiți nevoia de o schimbare, serviți acești morcovi la prânzul de duminică, alături de friptură.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Amestecați usturoiul cu coaja de portocale și pătrunjelul, apoi tocați amestecul și mai mărunt. Ungeți tava cu unt din belșug și presărați deasupra o parte din amestecul de mai sus. Adăugați un strat de morcovi, un praf de sare și piper, puțin ulei de măsline extravirgin și o parte din amestecul de pătrunjel și coajă de lămâie. Continuați în același mod până când se termină morcovii. Stoarceți deasupra zeama de lămâie, turnați vinul alb și supă cât să acopere morcovii. Acoperiți totul cu o hârtie umedă care nu absoarbe grăsimea, îndoindu-i marginile. Coaceți în cuptorul încins timp de 20-25 de minute sau până când sunt gata morcovii. Timpul de coacere depinde de grosimea feliilor de morcovi.

4 porții

- o bucată de unt
- 3 căței de usturoi, curățați și tocați
- coaja rasă și zeama de la o portocală
- o mână de frunze proaspete de pătrunjel, tocate
- 750 g morcovi, spălați, curățați și tăiați felii foarte subțiri
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- ulei de măsline extravirgin
- un pahar mic de vin alb
- 150 ml supă de legume sau de pui

MAZĂRE

Mazărea este originară din sudul Europei și din Asia, fiind cultivată pentru prima oară de greci și de romani. În Marea Britanie, apare în iunie și durează puțin, dar mazărea poate fi uscată cu succes, iar sub această formă s-a folosit timp de sute de ani în supele de iarnă și în tocănițe. În zilele noastre însă se folosește mai puțin sub formă uscată, fiindcă avem cu toții congelatoare, iar mazărea se păstrează extraordinar prin congelare. După culegere, zahărul din mazăre, prezent în cantități mari, începe imediat să se transforme în amidon, deci dacă mazărea este congelată numaidecât va fi chiar mai dulce decât mazărea proaspătă care a fost păstrată o vreme.

Totuși, mazărea proaspătă de vară nu se compară cu nimic. Dacă sunt culese și mâncate direct din păstaie, boabele de mazăre sunt delicioase (la fel ca și mlădițele tinere din vârful ramurilor) și se potrivesc de minune crude într-o salată.

Mazărea congelată este mai bună gătită; e nemaipomenită în risotto sau cu paste făinoase, în supe sau omlete. Piureul de mazăre merge foarte bine cu pește și cartofi pai.

Mazărea e bogată în proteine, care intră în compoziția mușchilor, și reprezintă una dintre puținele legume care conțin vitamina B_1, necesară pentru descompunerea carbohidraților și transformarea lor în energie.

- Țineți întotdeauna o pungă cu mazăre în congelator; puteți s-o păstrați oricât și poate fi utilă oricând.

- O mână de mazăre, adăugată în ultimele minute de fierbere, înviorează tocănițele, supele și sosurile pentru paste.

- Înainte de a cumpăra mazăre proaspătă, deschideți o păstaie-două și mâncați câteva boabe, ca să verificați dacă nu sunt prea mari, palide, crăpate sau făinoase.

- Dacă faceți supă de mazăre sau risotto cu mazăre, fierbeți păstăile (fără boabe) în supă, pentru un plus de aromă.

Mazăre cu ceapă verde și salată verde

Aceasta este versiunea mea a unei mâncăruri franțuzești clasice și, pe lângă faptul că e delicioasă, îmi place că prepararea durează efectiv doar câteva minute. Vă garantez că toți cei care strâmbă din nas la ideea de a mânca mazăre cu salată verde se vor răzgândi.

Încălziți la foc mic untul și niște ulei de măsline. Adăugați făina și amestecați, apoi turnați încet supa. Măriți flacăra și adăugați ceapa verde, mazărea și salata verde, cu un praf de sare și piper. Acoperiți cratița și lăsați mazărea să fiarbă 5 minute sau până când s-a înmuiat. Gustați, mai condimentați dacă e nevoie și adăugați puțină zeamă de lămâie. Serviți mazărea stropită cu puțin ulei de calitate. E nemaipomenită cu pește.

4 porții

un cubuleț de unt
ulei de măsline
o linguriță cu vârf de făină
285 ml supă de pui sau de legume
6 cepe verzi, curățate și tăiate felii subțiri
400 g mazăre proaspătă sau congelată
2 căpățâni mici de salată verde, tăiate fâșii
zeama de la o lămâie
ulei de măsline extravirgin de bună calitate

Mazăre cu costiță crocantă

Este o metodă incredibil de simplă de a transforma un bol de mazăre cu ajutorul bunului ei prieten, costița. Mazărea poate fi servită ca atare sau adăugată la paste ori risotto.

4 porții

4 mâini mari de mazăre proaspătă sau congelată
5 felii de costiță afumată, cu slănină și carne, tăiate fâșii subțiri
ulei de măsline
un cubuleț de unt
o lămâie
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

Puneți mazărea în apă clocotită și fierbeți-o 3-4 minute, până când se înmoaie. Prăjiți feliile de costiță în puțin ulei de măsline, până când se rumenesc ușor, apoi scoateți-le pe o farfurie, lăsând grăsimea scursă în tigaie. Scurgeți mazărea, păstrând o căniță din apa în care a fiert, și răsturnați-o în tigaia cu grăsimea de la costiță, dar nu puneți tigaia înapoi pe foc. Adăugați un cubuleț de unt, puțină zeamă de lămâie, un praf de sare și piper negru proaspăt măcinat, după gust. Adăugați puțin din apa în care a fiert mazărea, cât să obțineți un sos care să îmbrace boabele. Serviți mazărea imediat într-un castron, cu bucățelele crocante de costiță deasupra — va fi delicioasă!

Mazăre cu mentă sott'olio

Este o metodă fantastică de a găti mazărea. În italiană, sott'olio înseamnă „sub ulei" și, în general, când o serviți în acest fel, mazărea trebuie să fie rece sau la temperatura camerei, fiind o mâncare de vară. Poate o să vi se pară că exagerez cu uleiul, dar vă rog să aveți încredere în mine!

Puneți mazărea într-o cratiță rece. Așezați deasupra legătura mică de mentă, apoi turnați apă clocotită cât să acopere mazărea și menta. Puneți cratița la foc iute și acoperiți-o. Fierbeți mazărea până când se înmoaie suficient; ar trebui să dureze doar două minute. Scurgeți-o imediat într-o strecurătoare, apoi puneți mazărea și menta într-un bol pentru salată. Presărați cu puțină sare și piper negru proaspăt măcinat, apoi stoarceți niște zeamă de lămâie sau turnați oțet de vin roșu sau alb, de bună calitate. Acoperiți mazărea și menta cu ulei de măsline (folosiți un ulei de foarte bună calitate, pentru ca rezultatul final să fie pe măsură) și amestecați. Puneți vasul deoparte o jumătate de oră, ca să se combine aromele.

Mazărea gătită în acest fel poate fi servită în cele mai diverse moduri: cu pește la grătar, bruschetta sau crostini, cotlete de miel sau de porc la cuptor sau la grătar, pui fript. Boabele de mazăre cufundate în uleiul verde-gălbui sunt încântătoare.

4-6 porții

4-6 mâini bune de mazăre proaspătă sau congelată
o legătură mică de mentă proaspătă
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
o lămâie sau oțet de vin roșu sau alb
200 ml ulei de măsline extravirgin de bună calitate

Mazăre cu brânză

4 porții

4 mâini bune de mazăre proaspătă sau congelată
un cubuleț de unt
o mână mare de parmezan proaspăt ras
o lămâie
piper alb măcinat

Mazăre și parmezan: mai simplu de atât nu se poate, iar dacă nici această combinație n-o să fie pe gustul copiilor dvs., atunci probabil că nu vor mânca mazăre niciodată. Fierbeți mazărea până când se înmoaie suficient, apoi luați-o de pe foc și scurgeți-o într-o strecurătoare, păstrând o căniță din apa în care a fiert. Puneți mazărea din nou pe foc, cu o parte din apa păstrată și un cubuleț de unt. Amestecați, presărați parmezan și amestecați din nou, până când toate boabele de mazăre sunt învelite într-un strat delicat de brânză topită. Poate fi nevoie să adăugați puțină apă, pentru ca mazărea să devină cremoasă (consistența trebuie să fie asemănătoare cu cea a unui risotto). Turnați și puțină zeamă de lămâie, cu un efect înviorător și echilibrant, și adăugați un praf de piper alb.

În mod ideal, acest fel de mâncare se prepară chiar înainte de a fi consumată deoarece, la fel ca la risotto, când mazărea începe să se răcească, devine puțin cleioasă și lipicioasă, ceea ce nu-i de dorit.

PRAZ ȘI CEAPĂ

Prazul și ceapa au fost întotdeauna niște ingrediente esențiale, în lumea întreagă. Dacă le gătiți îndelung, la foc mic, își eliberează zaharurile naturale, dând supelor și tocănițelor o dulceață și o profunzime aparte. Dar ele sunt niște legume foarte valoroase și dacă le folosiți singure.

Ceapa se plantează foarte de timpuriu, când pământul este încă umed, și se recoltează începând din primăvară. Ceapa verde are o aromă extraordinară; frunzele sunt delicioase și adesea se folosesc crude în salate. Bulbii de ceapă cresc tot mai mult pe parcursul anului, iar toamna se recoltează și se păstrează foarte bine până anul următor.

Prazul tânăr, cules la sfârșitul verii, este delicios gătit întreg. Prazul poate fi lăsat în pământ toată iarna și cules atunci când e nevoie, fiindcă rezistă la îngheț. Partea albă a prazului este protejată de frunzele verzi exterioare; uneori, grădinarii sapă la baza firelor de praz pentru ca partea lor albă să poată crește cât mai mult. Deoarece firul de praz e alcătuit din multe straturi suprapuse, între acestea se poate acumula noroi, deci trebuie să spălați prazul foarte bine, în multă apă rece, înainte de a-l găti.

Ceapa și prazul conțin alicină, un antibiotic natural care ajută la combaterea infecțiilor, și sulf, care contribuie la detoxifierea ficatului. Prin urmare, sunt niște legume bine-venite după o cină în oraș! De asemenea, ele subțiază sângele și reduc tensiunea arterială.

- Când cumpărați praz, alegeți întotdeauna firele cele mai subțiri, deoarece sunt mai moi și mai dulci.
- Prazul se potrivește bine cu cimbrul, cu ciupercile și carnea de pui.
- Mie nu-mi place să amestec ceapa cu prazul în mâncăruri, fiindcă fac parte din aceeași familie.
- Ceapa roșie are un miros mai pronunțat decât ceapa obișnuită, care este mai dulce și are o aromă mai blândă.
- Dacă încep să vă curgă lacrimi atunci când tăiați ceapă, folosiți un robot de bucătărie sau puneți-vă ochelari pentru înot și un tub pentru scufundări, așa cum făceam eu în tinerețe!

Soldăței de praz cu costiță

Ador această metodă de a găti prazul, fiindcă dacă lăsați firele întregi vă veți delecta cu adevărata lor aromă, iar dacă tăiați în felii subțiri frunzele exterioare, aroma va fi cu atât mai puternică! Este o mâncare nemaipomenită pentru petreceri sau o garnitură pe cinste la friptura de duminică.

6-8 porții

12 fire de praz
ulei de măsline
4 căței de usturoi, curățați și tăiați felii subțiri
frunzele de la o legătură mică de cimbru proaspăt
un cubuleț de unt
un pahar de vin alb
285 ml supă de pui sau de legume
8 felii de costiță afumată, cu carne și grăsime

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). În mod ideal, aveți nevoie de un vas pentru cuptor cu diametrul de 25 cm și o înălțime de 4 cm, uns cu unt. Înlăturați mustățile firelor de praz și primele 2-3 straturi de frunze. Tăiați partea superioară a frunzelor, de culoare verde-închis, iar porțiunile albe și verde-deschis tăiați-le în bucăți de 5 cm. Spălați și tăiați felii subțiri bucățile de culoare verde-închis, apoi puneți-le într-o tigaie cu puțin ulei de măsline, usturoiul, cimbrul și untul. Călițiți-le timp de 10 minute, până când se înmoaie, apoi întindeți-le într-un strat uniform pe fundul vasului.

Așezați în vas porțiunile de praz rămase, în picioare. Aranjați-le foarte strâns, ca să se pătrundă în mod uniform de aromele care vin de dedesubt și de la costița pe care o veți așeza deasupra.

Adăugați vinul și supa, iar peste firele de praz așezați feliile de costiță. Luați o foaie mare de hârtie care nu absoarbe grăsimea, udați-o la robinet și stoarceți-o, apoi înfășurați-o strâns deasupra și în jurul firelor de praz acoperite cu costiță. Peste ea așezați o folie de aluminiu. Introduceți vasul în cuptor pentru circa o oră. După acest interval, prazul ar trebui să fie moale, dar dacă nu e gata încă mai lăsați-l puțin în cuptor — timpul de coacere depinde de mărimea și de vârsta lui. Când prazul e gata, înlăturați folia de aluminiu și hârtia, apoi introduceți din nou vasul în cuptor pentru 20 de minute, până când se rumenește costița. Scoateți feliile de costiță, tocați-le mărunt, gustați sosul din vas și, dacă e nevoie, mai adăugați sare și piper. Serviți firele de praz presărate cu bucățele de costiță crocante.

Fire tinere de praz la cuptor, cu cimbru

Firele tinere de praz sunt delicioase, din două motive: a) au mai puține frunze verzi, deoarece n-au avut timpul necesar să-și formeze structura fibroasă care uneori le face ațoase și b) sunt cu siguranță mai dulci. Eu le folosesc la sfârșitul primăverii și vara. Motivul pentru care le fierb puțin în apă și apoi le gătesc la cuptor este ca să se înmoaie întâi și apoi să se caramelizeze, căpătând o robustețe care le face delicioase alături de pește sau carne. De asemenea, ele dau o aromă interesantă pastelor sau supelor. Când am oaspeți la cină și prepar această rețetă, pregătesc totul în avans, apoi nu îmi mai rămâne decât să rumenesc prazul la cuptor timp de 10 minute.

4 porții

20 fire tinere de praz
ulei de măsline
oțet de vin roșu
o linguriță de frunze proaspete de cimbru, tocate
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Mie îmi place să servesc 4-5 fire de praz de persoană, în funcție de mărimea lor. Tăiați puțin din ambele capete ale firelor și înlăturați un strat sau două de frunze. Cufundați firele de praz într-o oală cu apă clocotită și sărată pentru 2-3 minute, ca să se înmoaie. Scurgeți-le bine (dacă au prea multă apă, nu se vor rumeni cum trebuie) și amestecați-le cu niște ulei de măsline, puțin oțet de vin roșu, frunzele de cimbru tocate și usturoiul. Așezați firele de praz într-o tavă pentru cuptor sau un vas de pământ, într-un singur strat, și introduceți-le în cuptorul încins pentru 10 minute, până când devin aurii și încep să se caramelizeze. Fiți cu băgare de seamă, fiindcă mă scoate din sărite să văd cum atâția bucătari ard firele de praz gătite după această rețetă!

Cea mai bună rețetă de ceapă gratinată

Întotdeauna e o plăcere să creezi o rețetă în care o legumă joacă rolul principal și nu se folosește doar ca bază pentru o tocăniță sau o supă. Ceapa gratinată va avea succes cu siguranță, având o aromă și o dulceață deosebită. Dacă doriți, puteți folosi un amestec de cepe albe și roșii sau hașme.

4 porții

4 cepe roșii mijlocii, curățate și tăiate în sferturi
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
frunzele de la 8 fire de cimbru proaspăt
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii
un pahar mic de vin alb
4 linguri de smântână
50 g șvaițer ras
50 g parmezan ras

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Desfaceți sferturile de ceapă, ca să obțineți un fel de „petale". Așezați-le într-o tavă pentru cuptor sau un vas ceramic cam cât o foaie A4. Stropiți ceapa cu câteva linguri de ulei de măsline, presărați-o cu un praf de sare și de piper, apoi adăugați cimbrul și usturoiul. Amestecați bine, adăugați vinul alb, acoperiți etanș cu un strat dublu de folie de aluminiu și introduceți tava în cuptorul încins. Coaceți ceapa timp de 45 de minute, apoi scoateți tava din cuptor, înlăturați folia și reintroduceți vasul în cuptor pentru 15 minute, până când ceapa începe să se caramelizeze. Când devine aurie, adăugați smântâna, amestecați și presărați șvaițer și parmezan. Micșorați temperatura la 180°C (treapta 4) și lăsați ceapa să se gratineze timp de 15 minute sau până când se rumenește frumos deasupra. Puteți s-o serviți imediat sau s-o lăsați să se răcească și s-o reîncălziți rapid sub grătarul din cuptor.

BROCCOLI ȘI CONOPIDĂ

Broccoli a fost la început o legumă mediteraneană, însă de-a lungul anilor, în diferite țări, au fost cultivate diverse soiuri. În prezent există două tipuri de bază: broccoli „Calabrese", cu inflorescența mare, și broccoli purpuriu, cu inflorescența mai mică. Broccoli „Calabrese" se găsește aproape tot timpul anului, iar broccoli purpuriu, cel puțin în Marea Britanie, se găsește doar la sfârșitul iernii și începutul primăverii.

Broccoli conține multă vitamina C, care este esențială pentru piele, gingii și sistemul imunitar și ne protejează împotriva răcelii și a gripei — iar după unii, și împotriva cancerului. De asemenea, broccoli este o sursă bună de fibre și una dintre puținele legume care conțin vitamina K, benefică pentru sânge și pentru sănătatea oaselor.

Există multe metode de a găti această legumă, dar dacă vreți să beneficiați din plin de virtuțile ei nutritive, ideal ar fi să o fierbeți la aburi sau în apă pentru doar câteva minute, ca să rămână verde și ușor crocantă. Rețineți că tulpina este la fel de bună ca și inflorescența, așa că n-o aruncați, tăiați-o bucățele și gătiți-o împreună cu restul!

Conopida este o legumă umilă, dar dacă o gătiți cu atenție și o combinați cu ingredientele potrivite, va avea un gust cu totul deosebit. Puține lucruri sunt mai reconfortante într-o zi rece de iarnă decât o supă de conopidă sau conopidă cu brânză. În prezent, în Marea Britanie, conopida se găsește tot timpul anului, fiindcă în fiecare sezon există alte varietăți.

Conopida e ușor de preparat. Trebuie doar să-i înlăturați frunzele tari, să tăiați baza tulpinii și să o separați în buchețele. În mod normal, conopida se fierbe în apă sărată sau la aburi, dar e de-a dreptul delicioasă dacă o fierbeți puțin și apoi o rumeniți la cuptor. Poate fi consumată și crudă, pe un platou cu gustări, alături de niște sosuri gustoase. Nu uitați să folosiți și tulpina, și să știți că frunzulițele galbene de pe tulpină sunt delicioase.

- Broccoli se potrivește de minune cu anșoa, sos de soia și parmezan.
- Nu cumpărați broccoli care a început să se îngălbenească; inflorescența trebuie să fie fermă și de culoare verde-închis.
- Broccoli este o legumă mai delicată decât credeți, așa că aveți grijă să nu o fierbeți prea tare.
- Conopida se potrivește cu semințe de fenicul, scorțișoară, brânză și ardei iuți; e foarte bună în mâncărurile cu curry.
- Dacă vă place conopida cu brânză, încercați să folosiți diverse brânzeturi precum șvaițer, taleggio sau brânză cu mucegai albastru.

Broccoli la aburi cu sos de soia și ghimbir

Este o rețetă interesantă, deoarece aroma delicată a buchetelor de broccoli fierte în aburi se combină cu aroma intensă a sosului de susan prăjit și usturoi — un adevărat deliciu. E o garnitură bună pentru o mâncare simplă de pește sau carne ori pentru o mâncare asiatică.

4 porții

o căpățână mare de broccoli
2 linguri cu vârf de semințe de susan
ulei de măsline
5 căței de usturoi, curățați și tăiați felii
3 linguri sos de soia
½ linguriță ulei de susan
zeama de la 1-2 lămâi verzi
o bucată de ghimbir proaspăt de mărimea unui deget, curățat

Îndepărtați capătul uscat al tulpinii de broccoli și bucheţelele lipite de tulpină, păstrând inflorescențele delicate și tulpina. Curățați tulpina cu un dispozitiv de curățare rapidă și tăiați-o mai întâi în două, apoi în felii subțiri. Fierbeți bucheţelele și tulpina în aburi sau în apă, cum doriți; trebuie să se înmoaie, fără să se fleșcăiască.

În timp ce fierbe broccoli, prăjiți semințele de susan într-o tigaie uscată, amestecându-le, până când încep să se rumenească ușor, apoi puneți-le deoparte. Adăugați 3 linguri de ulei de măsline, încălziți-l și prăjiți usturoiul la foc mic, până când devine auriu și crocant. Eu am descoperit că dacă înclin tigaia, lăsând uleiul să se acumuleze într-o parte, usturoiul se prăjește foarte frumos. Aveți grijă să nu se ardă, fiindcă va fi amar. Când sunt gata, scoateți feliuțele de usturoi din ulei cu o lingură cu găuri și puneți-le lângă semințele de susan.

Acum, ca să nu aveți un vas în plus de spălat, preparați sosul în aceeași tigaie. Stingeți focul și lăsați tigaia să se răcească puțin. Aveți nevoie doar de 2 linguri din uleiul cu aromă de usturoi, așa că restul aruncați-l, apoi adăugați în tigaie sosul de soia și uleiul de susan, amestecând. Adăugați zeama de la o lămâie verde, apoi radeți ghimbirul pe răzătoarea fină, puneți-l într-o sită și apăsați-l cu o lingură de lemn pentru a extrage din el cât mai multă zeamă. Adăugați zeama în tigaia cu ulei și gustați; trebuie să găsiți echilibrul potrivit între gustul sărat, cel iute și cel acrișor. Dacă mai e nevoie de sos de soia, ulei de măsline sau zeamă de lămâie, adăugați cantitățile dorite.

Serviți bucheţelele aburinde de broccoli într-un bol, stropite cu sos (înainte de a-l turna va trebui să-l scuturați, ca să nu se taie) și presărate cu feliuțele de usturoi prăjit și semințele de susan; absolut fantastic.

Broccoli în stil indian cu iaurt picant

Ultima mea preferință în materie de restaurante indiene din Londra se numește Amaya. Am fost acolo într-o seară și aveau o mâncare incredibil de simplă și de îndrăzneață cu broccoli la aburi, care sunt sigur că fusese preparată chiar înainte de a o servi. Buchețelele de broccoli erau acoperite cu un sos de iaurt puternic aromat. Nu știu prea bine cum era preparat, dar iată versiunea mea, de care eu sunt foarte mulțumit. E un adevărat deliciu, fie că face parte dintr-un prânz în stil indian sau pur și simplu alături de niște carne sau pește.

4 porții

- o căpățână mare de broccoli, desfăcută în buchețele
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- ulei de măsline
- 2 linguriță de semințe de chimion
- 2 linguriță de semințe de fenicul
- semințele de la 5 batoane de cardamom
- 250 ml iaurt natural
- coaja rasă și zeama de la o lămâie

Fierbeți buchețelele de broccoli în apă clocotită și sărată, timp de 4 minute, până când se înmoaie, apoi scurgeți-le într-o strecurătoare. Adăugați puțin ulei de măsline, apoi puneți-le pentru câteva minute într-o tigaie cu grătar încinsă sau sub grătarul de la cuptor, ca să se înnegrească ușor. Între timp, frigeți condimentele în tigaia fierbinte 2 minute, apoi zdrobiți-le într-un mojar sau un blender pentru condimente. Adăugați la iaurt cea mai mare parte din amestecul de condimente, împreună cu coaja și zeama de lămâie și un praf de sare și piper. Gustați și echilibrați aromele, adăugând puțină sare, piper sau zeamă de lămâie. Serviți buchețelele de broccoli într-un bol, acoperite cu iaurtul condimentat. Presărați cu restul amestecului de condimente.

Broccoli fiert în aburi cu sos beurre blanc

Sosul beurre blanc este unul dintre primele lucruri pe care mi s-a cerut să le prepar la o bucătărie comercială. Este un sos franțuzesc surprinzător de delicat, care se potrivește cu orice fel de legume verzi, precum sparanghelul, broccoli sau fasolea mangetout (un tip de fasole de la care se consumă atât păstaia cât și boabele). Deoarece există diferite variante de a-l prepara, m-am gândit să vă arăt două dintre ele, care mi se par cele mai convenabile.

4-6 porții

- 200 ml vin alb de calitate, preferabil Chablis
- o haşmă sau ½ ceapă roşie, curățată şi tocată mărunt
- câteva frunze de pătrunjel proaspăt şi puțin tarhon proaspăt
- o foaie de dafin
- 4 boabe de piper negru
- 2 căpățâni de broccoli, desfăcute în buchețele
- 170 g unt rece nesărat, tăiat cubulețe
- sare de mare şi piper negru proaspăt măcinat

Puneți într-o crăticioară vinul, haşma sau ceapa, ierburile aromate şi boabele de piper. Dați-le în clocot şi lăsați-le să fiarbă la foc mic 3-4 minute, până când lichidul s-a redus la jumătate, apoi luați cratița de pe foc. Prima metodă de a prepara sosul beurre blanc este să strecurați vinul aromat într-un bol din metal. Puneți bolul peste o cratiță cu apă, la foc foarte mic, amestecați cu telul şi adăugați cubulețe de unt unul câte unul, amestecând după fiecare, până când ați încorporat toată cantitatea de unt. Sosul se va emulsifia şi va semăna cu o cremă de ou cu consistența foarte lejeră. Folosiți sosul imediat sau țineți-l peste cratița cu apă, amestecând continuu. Dacă-l lăsați să stea mai mult e posibil să se taie.

A doua metodă — pe care o prefer — este să turnați apă fierbinte într-un termos, ca să-l încălziți şi să-l curățați. Aruncați apa, apoi strecurați vinul aromat în termos, adăugând şi cubulețele de unt. Închideți vasul ermetic, aşezați peste capac un şervet umed şi scuturați termosul timp de câteva minute. Deschideți-l cu mare atenție (s-ar putea să iasă aburi fierbinți) şi veți constata că ați obținut un sos beurre blanc foarte bun. Principalul avantaj al acestei metode este că puteți păstra sosul în termos până la servire.

Fierbeți la aburi sau în apă buchețelele de broccoli până când se înmoaie puțin, fără să se zdrobească. Gustați sosul ca să vedeți dacă e bine condimentat, mai adăugați sare şi piper dacă e nevoie, apoi turnați-l peste buchețelele de broccoli aburinde. La petreceri, ar fi simpatic să aşezați întâi pe masă platoul cu broccoli fiert, apoi să scoateți termosul şi să turnați sosul; toată lumea o să creadă că ați luat-o razna. Distracție plăcută!

Conopidă prăjită cu chimion, coriandru și migdale

Când vor să prepare conopidă, cei mai mulți dintre noi se gândesc s-o fiarbă sau s-o gratineze; sunt convins că și dvs. faceți la fel. S-ar putea să pară ciudat, dar conopida rumenită ușor la cuptor, cu ierburi aromate, condimente, brânză și pesmet, este de-a dreptul fantastică. Capătă o aromă incredibilă. Iată o rețetă în stil indian, inventată de mine. Dar nu e vorba de autenticitate, ci de savoare — iar eu spun că e delicioasă. Vă rog, încercați-o.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Fierbeți câteva minute conopida în apă clocotită și sărată, apoi scurgeți-o într-o strecurătoare și lăsați-o să se usuce bine (dacă nu eliminați toată apa nu se va rumeni cum trebuie). Dați buchețelele de conopidă prin ulei de măsline și unt. Într-un mojar, zdrobiți condimentele și ardeii iuți împreună cu un praf de sare, apoi amestecați-le cu migdalele și puneți-le într-o tigaie fierbinte, uscată, la foc mic, ca să se rumenească. După câteva minute adăugați conopida. Când începe să prindă culoare, adăugați coaja și zeama de lămâie, amestecând bine. Mai lăsați-le pe foc un minut, apoi introduceți vasul în cuptorul încins pentru 15 minute, lăsând conopida să se rumenească.

4 porții

- o conopidă curățată de frunzele verzi și desfăcută în buchețele
- sare de mare
- ulei de măsline
- un cubuleț de unt
- 2 linguriță de semințe de chimion
- 2 linguriță de semințe de coriandru
- 1-2 ardei iuți roșii uscați
- o mână de migdale curățate și zdrobite
- coaja rasă și zeama de la o lămâie

Conopidă întreagă la cuptor, cu sos de roșii și măsline

Este o metodă nemaipomenită de a găti conopida, fiindcă va fierbe jumătate în aburi, jumătate în sosul delicios. Ar fi frumos s-o serviți la masă în vasul în care ați gătit-o, fiindcă arată cu totul altfel decât mâncărurile obișnuite de conopidă, dar dacă preferați o puteți servi într-o farfurie, ca în imaginea alăturată. Deși este creația mea, rețeta are o notă mediteraneană.

În primul rând, găsiți o cratiță în care să încapă conopida întreagă, rămânând circa 2 cm la margine; este important, altfel conopida n-o să fiarbă cum trebuie. Eu folosesc un vas de porridge pentru patru persoane și iese un deliciu! Puneți în vas ceapa, usturoiul, tulpinile tocate de conopidă și puțin ulei și căliți totul la foc mic circa 10 minute, până când legumele se înmoaie și capătă puțină culoare. Adăugați măslinele, fileurile de anșoa, tulpinile de pătrunjel și mai lăsați pe foc câteva minute. Adăugați roșiile mărunțite, apoi umpleți pe jumătate cu apă una dintre cutiile de conserve și turnați apa în vas, împreună cu niște oțet de vin roșu. Amestecați bine, zdrobind roșiile cu lingura, ca să vă asigurați că nu rămân bucăți mari, și aduceți la fierbere.

Cufundați cu grijă conopida în sos. Dacă ați ales un vas de mărimea potrivită, jumătate din conopidă va fi în sos și jumătate afară. Stropiți-o cu ulei de măsline, puneți capacul și lăsați să fiarbă la foc mic 50 de minute. Serviți conopida presărată cu frunzele de pătrunjel. Mâncarea poate fi preparată în avans și încălzită chiar înainte de servire. E delicioasă cu friptură de miel, dar poate fi și o mâncare vegetariană excelentă dacă renunțați la fileurile de anșoa.

4 porții

- o ceapă roșie, curățată și tăiată solzișori
- 5 căței de usturoi, curățați și tocați
- o conopidă mare (aruncați frunzele verzi, păstrați tulpina și tocați-o)
- ulei de măsline
- o mână de măsline negre, curățate de sâmburi
- 4 fileuri de anșoa în ulei de bună calitate, scurse și tăiate felii
- o mână de pătrunjel proaspăt (tăiați frunzele mai mare și tulpinile mărunt)
- 2 conserve a câte 400 g de roșii lungulețe
- oțet de vin roșu

DOVLEAC

Dovleacul este originar din America, dar în prezent se cultivă pretutindeni în lume. În Marea Britanie devine tot mai popular, iar la supermarketuri și în piețe se găsesc diferite sortimente.

Planta începe să crească vara, răspândindu-și ramurile lungi pe pământ. Toamna, fructele sunt mari, dense, dulci și delicioase. Dovleacul este extraordinar pe post de garnitură — prăjit, piure sau copt — dar și în risotto, supe și preparate cu curry. Aveți grijă să alegeți un dovleac ferm, fiindcă cei moi pot fi puțin ațoși.

Dovleacul vă oferă multă energie și ajută digestia, datorită conținutului de carbohidrați și fibre. De asemenea, conține acid folic, care stimulează producția de globule roșii și este benefic pentru sistemul nervos. Femeile însărcinate au nevoie de mult acid folic, mai ales în prima etapă a sarcinii, pentru o dezvoltare armonioasă a fătului.

Semințele de dovleac sunt bogate în acizi grași și sunt foarte bune pentru piele și creier. De asemenea, sunt o sursă bună de zinc, un mineral care vă menține părțile cele mai „obraznice" în condiție excelentă; așa că dacă vreți să fiți gata de atac, puneți mâna și mâncați niște dovleac.

- Dovleacul merge de minune cu ardei iuți, nucșoară, brânză și costiță, iar dintre ierburile aromate, cel mai bun aliat este salvia.

- Rețetele cu dovleac din această carte sunt preparate cu dovleac lunguieț, varietatea cea mai răspândită în Marea Britanie pe parcursul anului. Toamna, când găsiți mai multe sortimente, puteți să experimentați și să vedeți care e soiul dvs. preferat.

- De obicei, coaja de dovleac este foarte gustoasă, însă iarna poate fi puțin cam groasă, așa că e bine să o îndepărtați, înainte sau după preparare.

- Semințele de dovleac pot fi prăjite în ulei cu sare până când se rumenesc; sunt grozave ca gustare sau presărate peste un risotto sau o supă de dovleac.

Dovleac fiert delicios cu semințe de dovleac și pangrattato de parmezan

Este un fel de mâncare cu totul neobișnuit, care poate constitui o gustare delicioasă de prânz, servită cu pâine și salată. Pune în valoare aroma de dovleac și e foarte bun și ca aperitiv, servit alături de un bol mare cu mozzarella de bivoliță și o sticlă de oțet balsamic. Poate fi servit și ca garnitură la carne sau pește.

4-6 porții

un dovleac lunguleț mare
o mână mare de pesmet
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
frunzele de la o legătură mică de cimbru proaspăt
1-2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
o mână de parmezan proaspăt ras
ulei de măsline extravirgin de calitate bună
oțet balsamic de calitate bună

Puneți dovleacul întreg într-o oală mare cu apă clocotită și sărată, așezând deasupra un capac sau o farfurie, pentru ca dovleacul să stea cufundat în lichid. Fierbeți-l la foc mic o oră și 15 minute, adăugând apă dacă este nevoie. În acest timp, preparați pangrattato: prăjiți pesmetul în ulei de măsline, cu un praf de sare și unul de piper, cimbrul și ardeiul iute fărâmițat. Când capătă o culoare auriu-deschis și devin crocante, scoateți-le pe un șervet de hârtie.

Încercați dovleacul cu un cuțit — dacă interiorul este moale și cuțitul intră fără probleme, înseamnă că e gata. Puneți dovleacul la scurs într-o strecurătoare și lăsați-l să stea puțin în aburi. Când nu mai frige, înlăturați cele două capete (cuțitul trebuie să treacă prin miez ca prin unt), lăsând însă coaja, care trebuie să fie moale și dulce. Tăiați dovleacul în două și scoateți semințele. Puneți-le într-o strecurătoare și clătiți-le cu apă rece, apoi puneți-le în tigaia în care ați prăjit pesmetul. Lăsați-le să se prăjească un minut-două la foc mic, timp în care tăiați dovleacul în bucăți mari și îl transferați pe un platou mare, împreună cu zeama.

După ce s-au prăjit semințele, stingeți focul și adăugați în tigaie pesmetul. Presărați parmezanul peste pangrattato și semințele de dovleac, amestecând ușor. Fără să scăpați tigaia din ochi, ca să nu se ardă conținutul, turnați de sus peste dovleacul fierbinte ulei de măsline extravirgin și oțet balsamic, apoi presărați sare și piper. Puteți adăuga și puțin pătrunjel sau busuioc tocat. Când pangrattato s-a rumenit, scoateți-l într-un bol mic și serviți-l alături de platoul cu dovleac; absolut delicios.

Dovleac lunguieț cremos

Este o combinație grozavă, care place tuturor — ce altceva aș putea să mai spun?

4 porții

un dovleac lunguieț mijlociu, curățat de coajă
o linguriță cu vârf de semințe de coriandru zdrobite
1-2 ardei iuți roșii uscați, fărâmițați
frunzele de la 6 fire de cimbru proaspăt
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
ulei de măsline
250 ml smântână subțire
½ nucșoară
un pahar de vin Chardonnay
2 mâini de parmezan proaspăt ras

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Tăiați cu atenție dovleacul în două, pe lungime, înlăturați semințele cu o lingură, apoi tăiați-l felii de 2 cm grosime și puneți-le într-un castron. Adăugați semințele de coriandru zdrobite și ardeii iuți, frunzele de cimbru, sare, piper și ulei de măsline cât să învelească totul. Amestecați, apoi așezați feliile de dovleac într-o tavă pentru cuptor sau într-un vas ceramic, în picioare. Feliile trebuie dispuse destul de strâns, chiar înghesuit.

Luați o bucată de hârtie cerată de dimensiunea tăvii sau a vasului, umeziți-o sub robinet și stoarceți-o, apoi întindeți-o peste dovleac, întorcând marginile înăuntru. Introduceți tava în cuptorul încins pentru 30 de minute sau până când dovleacul începe să se înmoaie. Apoi înlăturați hârtia și reintroduceți tava în cuptor. Între timp, radeți nucșoara și amestecați-o cu vinul, jumătate din parmezan, un praf de sare și piper.

Scoateți dovleacul din cuptor, turnați deasupra sosul cremos și presărați cu restul de parmezan. Puneți tava în cuptor pentru încă 10 minute, până când compoziția devine aurie și începe să formeze bule.

Dovleac delicios dulce-acrișor

Dovleacul și stafidele reprezintă partea dulce, iar oțetul partea acrișoară. Această mâncare de legume incredibilă poate fi servită pe niște crostini, ca aperitiv cu brânză mozzarella, cu salate, cu pește prăjit sau la grătar ori cu carne albă... După cum vedeți, merge cu orice și poate fi servită fierbinte sau rece, a doua zi după preparare.

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Tăiați dovleacul în bucățele cât degetul. Turnați niște ulei de măsline într-o cratiță mare și încălziți-l, apoi adăugați semințele de coriandru, ardeii iuți, dovleacul, ceapa și un pahar de apă. Acoperiți cratița și fierbeți bucățile de dovleac timp de 10 minute, apoi scoateți capacul. Apa se va evapora, iar ingredientele se vor înmuia.

Apoi puneți din nou la prăjit. Adăugați un praf de sare și unul de piper, usturoiul și cimbrul. Căliți totul la foc mic spre mijlociu, până când legumele capătă o culoare auriu-deschis. Adăugați stafidele, tulpinile de pătrunjel și semințele de pin. După circa un minut, adăugați cele două tipuri de oțet și zahărul. Mai căliți totul încă 3-4 minute, pentru ca oțetul să-și piardă asprimea și să se topească zahărul. Verificați dacă e suficient de condimentat și, dacă e nevoie, mai adăugați sare și piper. Încorporați frunzele de pătrunjel și serviți imediat.

4 porții

- un dovleac lunguleț mijlociu, curățat, tăiat în două și curățat de semințe
- ulei de măsline
- o linguriță de semințe de coriandru zdrobite
- un ardei iute roșu uscat
- 2 cepe roșii, curățate și tăiate solzișori
- sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
- 4 căței de usturoi, curățați și tocați mai mare
- frunzele de la 6 fire de cimbru proaspăt
- o mână de stafide
- frunzele și tulpinile tocate mărunt de la o legătură mică de pătrunjel proaspăt
- o mână de semințe de pin
- o lingură de oțet de vin alb
- 2 linguri de oțet balsamic
- o lingură de zahăr

VARZĂ

Varza este o legumă care a fost cultivată şi consumată în întreaga lume încă din zorii omenirii. Se prezintă sub cele mai diverse forme, mărimi şi culori, iar în fiecare sezon se găsesc alte sortimente.

Varza nu este socotită chiar cea mai grozavă legumă. Nu are o reputaţie prea bună fiindcă mulţi dintre noi îşi amintesc fără nici o plăcere de varza fiartă de la cantina şcolară. Dacă şi dvs. sunteţi în aceeaşi situaţie, pregătiţi-vă să vă schimbaţi punctul de vedere, fiindcă varza poate fi absolut delicioasă dacă e gătită în mod corespunzător.

Ce-aţi zice de nişte aperitive bune? Varza tânără e delicioasă fiartă în aburi şi preparată cu unt; varza albă, tare, e nemaipomenită dacă o radeţi şi o adăugaţi într-o salată coleslaw; varza chinezească merge de minune cu legume prăjite în stil chinezesc; bine-cunoscuta varză de Savoia e minunată dacă o preparaţi cu usturoi şi seminţe de fenicul; varza de Bruxelles merge foarte bine cu costiţă şi castane; „varza neagră" italienească (cavolo nero) e singura care merge cu ulei de măsline extravirgin proaspăt preparat; iar varza roşie gătită cu mere şi oţet balsamic este ceva cu totul deosebit (vezi pagina 358). Încercaţi câteva reţete din această secţiune; trebuie să fie una pe gustul dvs. Şi nu uitaţi că resturile de varză pot fi transformate într-o mâncărică delicioasă!

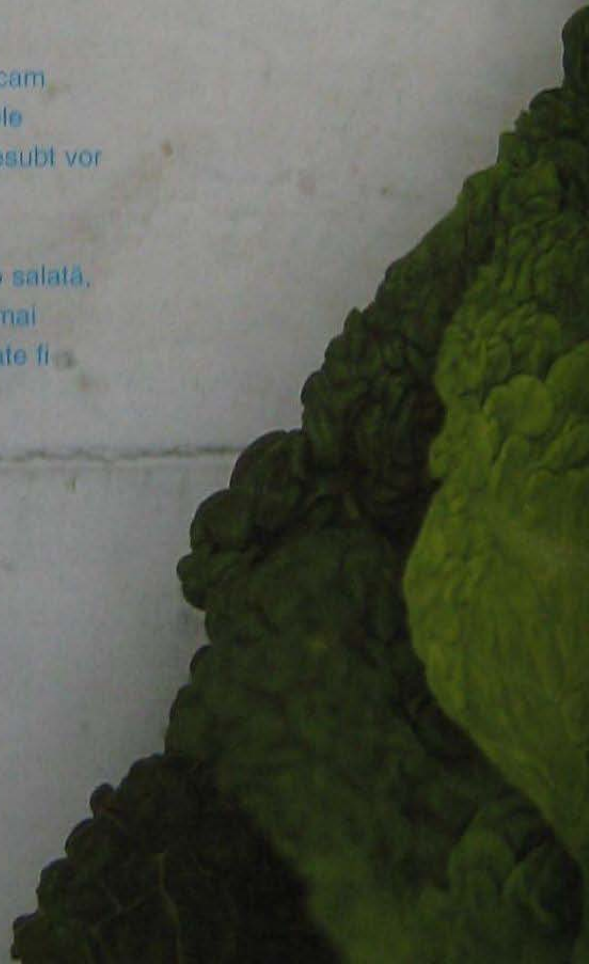
La fel ca rudele ei, broccoli şi conopidă, varza este o legumă foarte sănătoasă deoarece conţine vitamina C, vitamina K, acid folic şi diverse alte substanţe nutritive, inclusiv sulf, benefic pentru ficat, păr şi piele. Pentru a profita la maximum de aroma verzei şi de elementele nutritive, aveţi grijă să nu o lăsaţi să fiarbă prea mult.

- Dacă varza arată puţin cam ofilită, îndepărtaţi frunzele exterioare; cele de dedesubt vor fi tari şi frumoase.

- Dacă puneţi varză într-o salată, aveţi grijă s-o tăiaţi cât mai subţire posibil, altfel poate fi dificil de mestecat.

- Nu fierbeţi varza prea mult, fiindcă riscaţi ca toată aroma şi toate substanţele nutritive să treacă în apă. Pe de altă parte, varza călită va deveni mai moale şi mai gustoasă cu cât o călţi mai mult, fiindcă bunătăţile din ea n-au unde să se piardă.

- Varza merge foarte bine cu costiţă, fructe uscate, oţet, rozmarin, unt şi sos de soia.



Varză de Savoia cu sos Worcestershire

Este una dintre cele mai simple și mai delicioase rețete cu varză de Savoia pe care le-am întâlnit vreodată. Varza de Savoia este sortimentul meu preferat deoarece are o consistență mai tare, însă dvs. puteți folosi orice alt sortiment sau chiar varză chinezească. Este o mâncare absolut fantastică, ce poate fi servită lângă o friptură, cu „plăcinta ciobanului" sau alte plăcinte. Pentru mine, este un fel de mâncare clasic dintr-un local tradițional.

4-6 porții

o varză mare de Savoia
ulei de măsline
115 ml sos Worcestershire (se găsește în comerț)
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
2 cubulețe de unt

Înlăturați și spălați frunzele exterioare ale verzei, apoi rulați-le ca pe o țigară și tăiați-le subțire — aceasta se numește „chiffonade" (vezi pagina 430). Puneți la foc iute o tigaie și turnați câteva linguri de ulei de măsline. Adăugați varza tocată și amestecați. Căliți-o circa 4 minute. Tăiați varza în două, înlăturați cotorul și tăiați jumătățile în fâșii subțiri. Puneți-le în tigaie și amestecați-le un minut, apoi turnați sosul Worcestershire, adăugați un praf de sare și unul de piper. Continuați să amestecați varza astfel încât să se îmbrace în sos și mai căliți-o încă 4 minute, până când se înmoaie. Aveți grijă să nu se prindă de fundul tigăii. Luați tigaia de pe foc și adăugați untul, care îi va conferi o dulceață plăcută.

Varză roșie călită cu mere, costiță și oțet balsamic

Această mâncare se bazează pe o rețetă clasică, cu varză roșie și mere, pe care o preparam mai demult, dar am schimbat-o puțin adăugând oțet balasmic, așa cum a făcut colegul meu Pete cu rețeta lui acum câteva săptămâni. E atât de gustoasă, încât ați putea s-o mâncați ca atare, dar e grozavă și cu o friptură de porc.

Turnați niște ulei de măsline într-o cratiță, încălziți-l și adăugați costița și semințele de fenicul. Căliți-le până când se rumenesc ușor, apoi adăugați ceapa și mai lăsați cratița pe foc câteva minute, cu capac, până când ingredientele devin aurii și lipicioase. Adăugați merele, urmate de varză, un praf de sare, unul de piper și oțetul. Amestecați totul bine. Puneți din nou capacul și lăsați varza să se călească la foc mic timp de o oră, amestecând din când în când. În final veți obține o mâncare de varză dulce și lipicioasă, atât de bună încât o să vă vină s-o mâncați direct din cratiță! Dacă însă mai aveți puțină răbdare, scoateți-o pe o farfurie, puneți deasupra untul și presărați-o cu pătrunjel.

4 porții

ulei de măsline
250 g costiță afumată, cu carne și grăsime, tăiată felii subțiri
o linguriță de semințe de fenicul zdrobite
o ceapă curățată și tăiată solzișori
2 mere mari, frumoase, curățate și tăiate bucățele de 2,5 cm
o varză roșie, curățată de frunzele exterioare și de cotor și tăiată bucăți neregulate
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
150 ml oțet balsamic
un cubuleț de unt
o mână de frunze de pătrunjel proaspăt

Varză albă înăbușită, cu costiță și cimbru

Ador să gătesc varza albă în acest fel; nu numai că e gata extrem de repede (ceea ce e un lucru bun, având în vedere că multe persoane cred că varza trebuie fiartă ore întregi), dar e de-a dreptul delicioasă. Secretul este să tăiați varza foarte subțire. Felul acesta merge cu pui sau cu șuncă.

O metodă foarte simplă: puneți supa, costița și cimbrul într-o cratiță, pe foc, aduceți la fierbere și apoi adăugați varza tocată fin. Amestecați, puneți capacul și fierbeți la foc iute 5 minute. Micșorați flacăra și lăsați varza să fiarbă în clocote mici până când e gata. Mai adăugați supă dacă vi se pare că scade prea repede. Adăugați untul, ulei de măsline extravirgin, condimentați după gust și serviți imediat.

4-6 porții

565 ml supă de pui sau de legume
6 felii de costiță afumată, cu carne și grăsime
½ mână de frunze proaspete de cimbru
o varză albă curățată de frunzele exterioare și de cotor, tăiată în două și apoi în fâșii subțiri
2 cubulețe de unt
ulei de măsline extravirgin
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat

DOVLECEI

Dovleceii nu au o istorie prea lungă în Marea Britanie. Sunt mai mici și mai dulci decât cei pe care obișnuiau să-i cultive grădinarii britanici, iar în plus pot fi gătiți într-o sumedenie de moduri.

Planta înflorește vara, iar italienilor le place să culeagă florile mascule, să le învelească în aluat, să le prăjească și să le servească drept aperitiv. Florile femele se transformă în dovlecei, iar aceștia, cât sunt încă mici, sunt nemaipomeniți cruzi în salate. Pe măsură ce cresc, dovleceii pot fi preparați în cele mai diverse feluri: fierți, sub formă de tocăniță, prăjiți, la cuptor sau chiar tăiați felii și fripți pe grătar. Se potrivesc cam cu orice și sunt foarte buni gătiți sau asezonați cu ulei de măsline.

Dovleceii nu sunt atât de bogați în vitamine și substanțe nutritive ca alte legume, dar conțin vitamina C și fibre, de care avem nevoie cu toții. Unul dintre avantajele lor este că sunt destul de moi și au un gust delicat, fiind o legumă excelentă pentru copiii care nu sunt foarte dornici să încerce lucruri noi.

- Florile de dovlecel pot fi folosite în salate sau le puteți adăuga la sosuri pentru paste, risotto, tocănițe sau supe, în ultimele 30 de secunde de preparare.

- Dacă gătiți flori mascule de dovlecei, aveți grijă să îndepărtați întâi ramura cu polen.

- Dacă puneți dovlecei cruzi în salată, folosiți unii cât mai mici și mai tari — sunt mai dulci și mai crocanți decât cei mari, care pot fi cam făinoși și amari în stare crudă.

- Dacă vreți să preparați spaghete carbonara vegetariene, în loc de costiță puneți dovlecei prăjiți, tăiați felii subțiri.

- Dovleceii se potrivesc cel mai bine cu mentă, usturoi și ardei iute.

Dovlecei sote cu ardei iute și lămâie

Această rețetă mi-a fost inspirată de excursia făcută la Amsterdam cu elevii de la Fifteen. Trucul este să tăiați dovleceii în felii de maximum 0,5 cm grosime. Pentru aceasta ar fi bună o mandolină — eu am cumpărat una și o folosesc mereu când prepar această rețetă acasă. Puteți găti în același fel și alte legume, precum sparanghel și praz. E o mâncare absolut delicioasă și foarte rapidă.

Tăiați dovleceii cu o mandolină sau un cuțit ascuțit, în felii sub 0,5 cm grosime. Încălziți o tigaie mare la foc iute și turnați în ea ulei de măsline.

Puneți feliile de dovlecei în tigaie și prăjiți-le 2 minute, împreună cu ardeiul iute și usturoiul, până când încep să se rumenească. Condimentați bine cu sare și piper, adăugați zeama de lămâie și untul și mai prăjiți încă 2 minute. Când zeama de lămâie s-a evaporat, luați tigaia de pe foc, repartizați dovleceii în farfurii și serviți.

4 porții

4 dovlecei mici
ulei de măsline
un ardei iute roșu uscat, fărâmițat
2 căței de usturoi, curățați și tăiați felii
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
zeama de la ½ lămâie
un cubuleț de unt

Dovlecei la cuptor, cu sos

Este o rețetă extrem de simplă, care se prepară cel mai bine cu dovleceii mici care se găsesc la începutul verii. Mie îmi place să folosesc atât dovlecei verzi cât și galbeni, ca să arate mai interesant; uneori adaug și dovlecei rotunzi mici și încrețiți, care arată ca niște navete spațiale — le plac și copiilor!

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Spălați bine dovleceii și ștergeți-i cu un șervet de hârtie. Puneți dovleceii într-un vas din ceramică, amestecați-i cu ulei de măsline și o cantitate generoasă de sare de mare și piper negru proaspăt măcinat. Coaceți dovleceii în cuptorul încins timp de 15 minute, până când se înmoaie și pe coajă încep să se formeze mici umflături. Scoateți-i din cuptor, asezonați-i cu puțin oțet de vin roșu și presărați-i cu pătrunjel și mentă. Completați sosul cu ulei de măsline extravirgin, un praf de sare și unul de piper.

4 porții

8 dovlecei mici
ulei de măsline
sare de mare și piper negru proaspăt măcinat
oțet de vin roșu
o mână mică de frunze de pătrunjel proaspăt, tocate
o mână mică de frunze de mentă, tocate
ulei de măsline extravirgin cu gust picant

Chiftele de dovlecei

Este o rețetă pe care am inventat-o relativ recent. Nu eram sigur dacă o să meargă, dar a mers și am fost foarte încântat de rezultate. Dacă o preparați cum trebuie, veți obține un amestec delicios de dovlecei, crocanți în exterior, dar moi și fragezi în interior. Mie îmi place să îi mănânc ca atare sau pe un platou cu gustări, alături de brânză feta și roșii bine coapte, sau cu friptură de porc, cu pui sau cu pește. E o mâncare de vară nemaipomenită!

4 porții

4 dovlecei mari
un ou ecologic mare
o linguriță de piper alb
o lingură cu vârf de făină cernută
un ardei iute roșu proaspăt, curățat de semințe și tocat mărunt
frunzele tocate de la o legătură de mentă proaspătă
o lămâie curățată de coajă și tăiată în sferturi
o mână bună de parmezan proaspăt ras
sare de mare
ulei de măsline
½ linguriță de chimion

Îndepărtați capetele dovleceilor și tăiați-i în sferturi, pe lungime. Înlăturați mijlocul alb și pufos cu ajutorul unui cuțit. Apoi tăiați dovleceii bețișoare, fără să vă faceți prea multe griji cu privire la formă — nu trebuie să fie perfect regulate.

Separați oul și puneți albușul într-un bol și gălbenușul într-altul. Adăugați la gălbenuș bețișoarele de dovlecei, piperul alb, făina, ardeiul iute, menta, coaja de lămâie și parmezanul, apoi amestecați cu mâinile. Nu vă sfiiți, puteți chiar să stoarceți bine amestecul. Bateți albușul spumă cu un praf de sare (dacă e prin preajmă cineva care se plictisește, rugați-l să vă ajute), apoi încorporați-l ușor în amestecul de dovlecei.

A sosit momentul să modelați chiftelele; puteți să faceți una singură, mare, de circa 1 cm grosime, sau mai multe chiftele mici, pe care le veți prăji pe rând în două tigăi non-aderente. Turnați în cele două tigăi ulei de măsline din belșug și puneți în fiecare câte 5-6 grămăjoare din amestecul de dovlecei. Presărați-le cu chimion și prăjiți-le la foc mijlociu, circa 2 minute și jumătate pe fiecare parte, până când se rumenesc.

În timp ce prăjiți chiftelele, puteți să chemați oaspeții la masă și să desfaceți sticla de vin alb! Când chiftelele s-au rumenit pe ambele părți, serviți-le la masă pe un platou, decorat cu sferturi de lămâie; o să dispară cât ați clipi din ochi!

deserturi

DESERTURI DELICIOASE

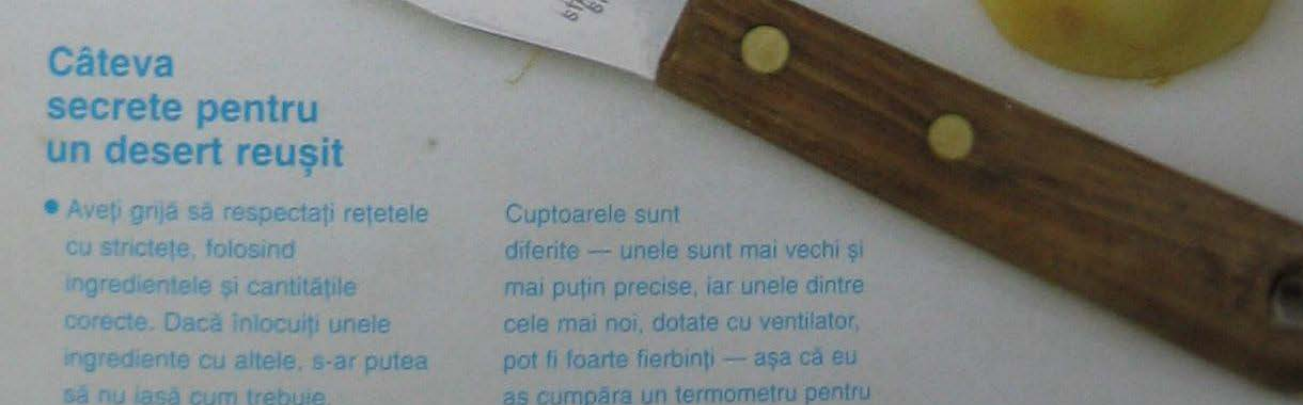
Prepararea produselor de patiserie și a prăjiturilor reprezintă o parte foarte importantă din educația unui bucătar. Deseori, instruirea începe cu produsele de patiserie deoarece necesită foarte multă atenție față de detalii, precizie și autocontrol. Odată ce și-au însușit această parte, bucătarii se pot instrui și în alte domenii ale artei culinare. Nu vă simțiți descurajat! Deserturile nu sunt neapărat dificil de făcut, dar dacă vreți să obțineți rezultate bune trebuie să țineți cont de câteva lucruri.

De pildă, dacă vreți să preparați o salată, vă faceți o idee generală despre ce veți pune în ea: salată verde, eventual niște crutoane, lămâie în loc de oțet, poate niște brânză cremoasă de capră... În cazul în care gătiți după o rețetă și nu aveți unul dintre ingrediente, deseori îl puteți înlocui cu altceva și, dacă vă folosiți bunul-simț, mâncarea va fi gustoasă și așa. Însă aceste lucruri nu sunt valabile și în cazul deserturilor. Eu n-am fost niciodată prea bun la matematică, dar deserturile sunt ca o ecuație: când combinați ingredientele potrivite în proporțiile corecte, de fiecare dată veți obține același rezultat. Așadar, atunci când aveți o rețetă de prăjitură, plăcintă sau biscuiți, trebuie s-o respectați cu strictețe, altfel ceea ce veți scoate din cuptor s-ar putea să nu fie chiar ce vă doreați!

În acest capitol vom începe cu elementele de bază. Vom vorbi despre niște lucruri pe care credeți că le știți deja — pandișpan, bezele, creme — și vom ajunge să le cunoaștem cu adevărat și să înțelegem tehnicile folosite. Sigur, am putea să ne agităm armele culinare ca să facem bomboane de ciocolată sofisticate sau biscuiți cu fructe și coniac; să nu mă înțelegeți greșit, uneori e plăcut să mănânci asemenea lucruri atunci când ieși în oraș. Însă eu cred că dacă aveți ingrediente de calitate și cunoașteți câteva tehnici simple și clare, puteți crea deserturi oricât de comune sau de fanteziste. O tartă Bakewell frumoasă, garnisită cu gem de casă și frișcă, este ceva deopotrivă umil, autentic și îndrăzneț. Însă atunci când nu știi prea bine ce faci și încerci să născocești ceva „deștept" (asta e valabil pentru toate domeniile culinare), rezultatele pot fi similare celor pe care le vedem la atâtea restaurante „cu pretenții".

După ce v-ați însușit elementele de bază ale deserturilor, veți înțelege ce anume poate fi schimbat și ce nu, ca să puteți adapta rețetele în diverse moduri. Pentru a deveni un bucătar bun, e nevoie de tehnici solide și de bun-simț, plus un dram de inspirație.

Nu vă fie frică! Respectați rețetele prezentate și veți prepara niște deserturi nemaipomenite, de care veți putea fi mândru!



Câteva secrete pentru un desert reușit

- Aveți grijă să respectați rețetele cu strictețe, folosind ingredientele și cantitățile corecte. Dacă înlocuiți unele ingrediente cu altele, s-ar putea să nu iasă cum trebuie.

- Un cântar precis este un instrument extrem de important. Cumpărați un cântar clasic, cu arc și ceas, sau unul electronic. Asigurați-vă întotdeauna că e pus pe zero înainte de a vă apuca de cântărit!

- Este esențial să potriviți temperatura corectă la cuptor. Cuptoarele sunt diferite — unele sunt mai vechi și mai puțin precise, iar unele dintre cele mai noi, dotate cu ventilator, pot fi foarte fierbinți — așa că eu aș cumpăra un termometru pentru cuptor ca să verific dacă am nimerit temperatura care trebuie.

- De fiecare dată când deschideți cuptorul ca să verificați ce se întâmplă, căldura scade rapid. Asta poate distruge multe prăjituri și deserturi. Rezistați tentației de a deschide cuptorul atunci când nu e neapărată nevoie!

- Asigurați-vă că mâinile dvs., echipamentul folosit și suprafețele de lucru sunt curate. Înainte de a vă apuca de treabă, înlăturați lucrurile inutile; le puteți pune la loc după ce ați terminat.

PANDIȘPAN ȘI CHECURI

În esență, pandișpanul și checurile sunt compuse dintr-un amestec de grăsime, zahăr, ouă și făină, la care uneori se adaugă un agent de creștere. Acesta afânează prăjitura în timpul coacerii, care devine spongioasă și ușoară. Cel mai obișnuit agent de creștere este praful de copt; uneori este adăugat direct în făină. Proporțiile și calitatea acestor ingrediente, precum și modul în care sunt combinate, determină rezultatul final. La prepararea celor mai multe prăjituri se folosesc una sau mai multe dintre următoarele metode: baterea cu telul, amestecatul și topitul. În acest capitol vă voi oferi câteva rețete fantastice de prăjituri preparate cu ajutorul acestor metode, iar mai jos găsiți explicația fiecăreia, ca să vă faceți o idee cu privire la procedeele folosite.

Baterea cu telul este o operațiune prin care se obține un aluat ușor și delicat, cu conținut redus de grăsime (uneori nici nu e nevoie de grăsime). Aluatul obținut este afânat și uscat, fiind potrivit pentru prăjituri cu multe straturi și o cremă bogată, precum prăjitura genoveză, ruladele (vezi la pagina 381 o rețetă grozavă) și piscoturile.

Se bat ouăle cu zahărul până când își triplează volumul și se transformă într-o spumă. Dacă se adaugă unt, acesta trebuie mai întâi topit, apoi încorporat cu atenție în spuma de ouă și zahăr. Apoi se adaugă făină, foarte ușor (altfel bulele de aer se sparg și vă veți alege cu o ciătită!)

Amestecatul se folosește la prăjitura Victoria (vezi pagina 376), prăjitura cu morcovi (vezi pagina 387), budincile fierte în aburi și prăjitura de Crăciun.

Untul se bate cu zahărul până când se obține un amestec foarte ușor și pufos, iar granulele de zahăr sunt complet dizolvate. Apoi se adaugă ouăle, unul câte unul, încorporându-l pe fiecare în crema de unt și zahăr înainte de a-l adăuga pe următorul. În continuare se adaugă făină cu agenți de creștere, plus fructe, nuci sau alte ingrediente, obținând un aluat dens, omogen și lipicios, care va crește în cuptor. Puteți amesteca ingredientele și cu mai puțină delicatețe, însă aveți grijă să nu bateți făina prea mult, fiindcă e posibil să se dezvolte glutenul din ea, care va face ca prăjitura să fie aspră.

Topitul este cea mai ușoară dintre metode și se folosește la prepararea biscuiților și prăjiturilor dense și bogate, cu cel mai mare conținut de zahăr și grăsimi. Vom folosi această metodă la fursecurile cu ciocolată (vezi pagina 384) și pâinea cu ghimbir (vezi pagina 414). În esență, grăsimea și zahărul sunt topite împreună, apoi se adaugă restul ingredientelor — făină, ouă, eventual nuci sau ciocolată.

Deoarece aceste prăjituri nu trebuie să crească prea mult, puteți folosi zahăr nerafinat, melasă sau sirop din trestie de zahăr, obținând diverse arome și texturi. Uneori se folosesc agenți de creștere (praf de copt) sau făină cu agenți de creștere, în funcție de textura pe care doriți s-o aibă produsul final. De pildă, biscuiții ies mai moi dacă adăugați praf de copt și vor fi mai crocanți fără el.

Secrete pentru prepararea prăjiturilor

- Cerneți făina, zahărul și alte ingrediente uscate înainte de a începe, asigurându-vă că nu sunt cocoloașe.

- Ingredientele se amestecă mai bine dacă au aceeași temperatură; prin urmare, scoateți ouăle și untul din frigider cu multă vreme înainte de a le utiliza. Untul se amestecă mult mai ușor cu zahărul atunci când e moale!

- Când adăugați ouă sau gălbenușuri de ou la amestecul de unt și zahăr, rezistați tentației de a le adăuga pe toate odată. Untul trebuie „convins" cu blândețe să se amestece cu ouăle, altfel se va tăia.

- Dacă adăugați fructe sau nuci la o prăjitură, dați-le prin puțină făină înainte de a le încorpora în aluat, pentru a nu se lăsa la fundul vasului.

- Dacă preparați un aluat bătut, aveți grijă că bulele de aer sunt foarte delicate înainte de coacere. Nu loviți lingura de marginea vasului, nu loviți de masă vasul în care bateți aluatul și nu trântiți ușa de la cuptor după ce-ați introdus tava cu aluat, altfel bulele de aer se vor sparge și prăjitura nu va mai fi la fel de ușoară!

- Este important să pregătiți cu atenție tava de copt înainte de a turna aluatul în ea. În cazul prăjiturilor obținute prin batere și amestecare, ungeți interiorul tăvii cu unt, adăugați 1-2 linguri de făină, scuturați tava astfel încât untul să se acopere cu un strat subțire de făină, apoi îndepărtați făina în exces. Interiorul tăvii trebuie să fie acoperit uniform, pentru ca prăjitura să nu se lipească de margini și să crească bine.

- Aluaturile obținute prin topire și prăjiturile cu bucăți mari de fructe, care vor sta mai mult în cuptor, trebuie protejate mai bine de căldura cuptorului; cel mai bine se coc în vase tapetate cu unul sau două straturi de hârtie cerată. Aveți grijă să tapetați atât fundul cât și marginile recipientului.

- Coaceți prăjiturile la mijlocul cuptorului, dacă nu se specifică altfel.

- Când coaceți o prăjitură într-o tavă joasă, aveți grijă să folosiți una care nu se deformează prea mult de la căldura cuptorului. Tăvile ieftine se deformează destul de tare și s-ar putea ca prăjitura dvs. să aibă o înălțime neregulată!

- Deși s-ar putea să vi se pară inutil, un grătar pentru răcirea prăjiturilor este un accesoriu nemaipomenit, deoarece permite aburului să se evapore de pe suprafața prăjiturii, accelerând procesul de răcire.

Prăjitură Victoria clasică

Această prăjitură a fost denumită după Victoria Beckham — ba nu, scuzați, după regina Victoria! Indiferent dacă vreți să faceți o prăjitură mare (ca în figură) sau prăjiturele ca la pagina 378, aceasta este o rețetă clasică, perfectă pentru aniversări, ocazii speciale sau pur și simplu pentru ceaiul de după-amiază. Eu am folosit gem de căpșuni și căpșuni proaspete fiindcă îmi place foarte mult gustul lor, dar puteți folosi zmeură, mure sau o combinație din toate cele trei fructe.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Ungeți cu unt două tăvi rotunde de 20 cm (atât fundul cât și marginile), tapetați fundul tăvilor cu hârtie cerată și presărați marginile cu puțină făină. Ca să preparați aluatul, amestecați untul și zahărul cu un mixer electric sau cu o lingură de lemn, până când obțineți o compoziție foarte ușoară și pufoasă. Adăugați ouăle unul câte unul, încorporându-l pe fiecare înainte de a-l adăuga pe următorul. Apoi adăugați făina și coaja de lămâie.

Turnați aluatul în tăvile pregătite, neteziți-l cu o spatulă și coaceți-l în cuptorul încins timp de 20 de minute, până când crește și se rumenește ușor deasupra. Puteți verifica dacă e gata înfigând în mijloc un bețișor. Scoateți-l după 5 secunde și, dacă e curat, prăjitura e gata; dacă e puțin lipicios trebuie s-o mai lăsați puțin în cuptor. Lăsați prăjiturile să se răcească puțin, apoi puneți-le cu grijă pe un grilaj de răcire.

Încălziți gemul într-o cratiță, la foc mic, apoi luați-l de pe aragaz și adăugați căpșunile. Bateți smântâna cu zahărul, zeama de lămâie și semințele de vanilie până când obțineți o spumă frumoasă. Așezați blatul mai puțin reușit pe un platou de servit sau un platou pentru prăjituri. Dacă e puțin bombat deasupra, pur și simplu uniformizați-l cu un cuțit ascuțit, rotind farfuria și blatul în timp ce tăiați. Ungeți blatul cu gem, așezați deasupra căpșunile și acoperiți-le cu crema de smântână. Așezați deasupra al doilea blat, cu partea mai frumoasă în sus, și presărați-l cu zahăr pudră.

6-8 porții

Pentru blat

225 g unt nesărat, lăsat să se înmoaie, plus încă puțin pentru uns tava
225 g făină cu agenți de creștere, cernută, plus încă puțin pentru presărat tava
225 g zahăr tos
4 ouă ecologice mari
coaja rasă de la o lămâie

150 g gem de căpșuni de calitate bună
250 g căpșuni proaspete, curățate de codițe și tăiate felii
285 ml smântână groasă
2 linguri cu vârf de zahăr tos
zeama de la o lămâie
un baton de vanilie (crestați-l și scoateți semințele)
zahăr pudră pentru ornat

Prăjiturelele zânelor

Sunt niște prăjiturele excelente pentru ceaiul de după-amiază. Se prepară cu pandișpanul folosit la prăjitura Victoria, însă acesta poate fi folosit în nenumărate feluri, acoperit cu tot soiul de glazuri... ar fi prea multe de povestit, așa că eu voi vorbi doar despre variantele mele preferate. Vedeți dacă vă plac, apoi încercați și alte variante. După cum se vede în fotografie, sunt simpatice, chiar puțin caraghioase, dar așa trebuie să fie prăjiturelele zânelor!

P.S. Glazura de fructe proaspete nu ține mult, așa că e bine să mâncați prăjiturile repede. Aveți nevoie de 2 forme de brioșe cu câte 12 adânciturl. Eu am folosit o formă Tefal — e flexibilă și prăjiturile ies foarte ușor din ea (nu e nevoie să ung forma sau să folosesc hârtie).

Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Preparați pandișpanul, apoi puneți 18 hârtii gofrate în formele de brioșe. Repartizați în ele aluatul, în mod egal. Puneți formele în cuptor și lăsați-le să se coacă 15 minute. Verificați dacă prăjiturile sunt gata înfigând într-una un bețișor. Scoateți-l după 5 secunde; dacă e curat, prăjiturile sunt gata, dacă e puțin lipicios, mai introduceți forma în cuptor pentru 5 minute sau până când prăjiturile sunt coapte în interior și aurii deasupra. Dacă le coaceți prea mult, se vor usca, așa că fiți cu băgare de seamă. Scoateți prăjiturile din formă și lăsați-le să se răcească pe un grătar.

Acum e momentul să faceți glazura. Cantitățile pentru fiecare glazură ajung pentru toate prăjiturile, așa că preparați doar una dintre glazuri sau înjumătățiți cantitățile și faceți-le pe amândouă.

Pentru a face glazura de fructe, zdrobiți fructele cu o furculiță sau dați-le prin robotul de bucătărie. Dacă fructele au sâmburi mai mari, ar fi bine să le treceți printr-o sită. Adăugați zahărul pudră cernut și amestecați până când obțineți o pastă omogenă.

Pentru a face glazura de ciocolată, amestecați zahărul pudră, cacaoa și 60 ml apă până la omogenizare.

După ce s-au răcit prăjiturile, turnați peste fiecare câte o linguriță de glazură și decorați-le cu fructe sau petale cristalizate.

18 prăjituri

pandișpan (vezi pagina 376)

Pentru glazura de fructe
50 g fructe proaspete (zmeură, căpșuni sau mure), plus câteva fructe sau petale de flori cristalizate pentru decor
150 g zahăr pudră, cernut

Pentru glazura de ciocolată
150 g zahăr pudră, cernut
4 linguri cacao

Ruladă „Pădurea neagră" în stilul anilor '80

Este o ruladă pe care am decis s-o prepar în acest fel deoarece îmi trezește o sumedenie de amintiri de pe vremea când lucram la localul tatălui meu. Știu că e puțin retro, dar pandișpanul cu cireșe și alcool e o combinație divină, iar dacă nu exagerați cu crema, prăjitura va fi extrem de delicată.

8 porții

Pentru blat
4 ouă ecologice mari
125 g zahăr tos, cernut
65 g unt nesărat, topit
100 g făină cernută
30 g cacao

Pentru umplutură
coaja rasă și zeama de la 2 portocale
3 linguri zahăr tos
500 g cireșe proaspete, curățate de sâmburi, sau o conservă de 400 g de cireșe negre fără sâmburi, în sirop
100 g vișine uscate
kirsch sau coniac
400 ml smântână groasă
100 g ciocolată cu vișine, ruptă bucățele

Zahăr pudră și ciocolată pentru decor

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4) și tapetați o tavă dreptunghiulară de circa 25 x 35 cm cu hârtie cerată.

Pentru a face pandișpanul, bateți ouăle cu zahărul timp de 2-3 minute până când își triplează volumul (ar fi nemaipomenit să folosiți un mixer electric). Opriți mixerul și ridicați paletele, lăsând spuma de pe ele să cadă înapoi în bol. Numărați până la zece și, dacă mai vedeți dunga de spumă căzută de pe palete, înseamnă că spuma a trecut testul și e gata. Altfel, mai bateți-o încă 30 de secunde și încercați-o din nou.

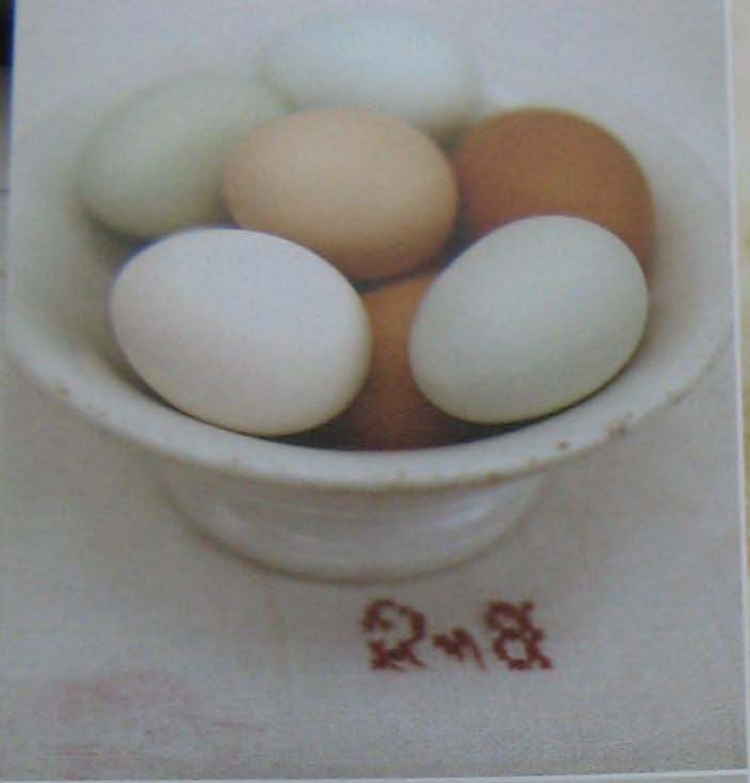
Încorporați în spumă untul topit, foarte încet. Adăugați făina cernută și pudra de cacao, puțin câte puțin, cât mai ușor cu putință. Turnați amestecul în tava pregătită anterior, netezind suprafața până la colțuri. Introduceți cu atenție tava în cuptorul încins. Coaceți blatul timp de 15 minute, apoi verificați dacă e gata, apăsând ușor suprafața cu un deget. Dacă blatul își revine după apăsare, înseamnă că e gata. Scoateți-l din cuptor și puneți-l pe un grilaj, împreună cu hârtia, ca să se răcească puțin.

Ca să faceți umplutura, încălziți coaja și zeama de portocală cu zahărul până când acesta se dizolvă. Adăugați toate cireșele și fierbeți circa 5 minute, până când fructele se înmoaie. Stingeți focul și adăugați vreo două linguri de kirsh sau coniac. Lăsați crema să se răcească puțin, apoi strecurați-o prin sită, păstrând siropul.

Încălziți 100 ml de frișcă în cratița în care ați fiert cireșele. Când începe să formeze bule, luați-o de pe foc și adăugați ciocolata. Amestecați ușor, până când ciocolata se topește, apoi puneți crema deoparte. Bateți restul de frișcă până când nu mai curge de pe tel.

Așezați prăjitura răcită, cu hârtie cu tot, pe o suprafață de lucru curată și ungeți-o cu siropul de cireșe. Acoperiți-o cu un strat uniform de cremă de ciocolată, având grijă să lăsați circa 5 cm la margini, de jur-împrejur. Întindeți un strat de frișcă bătută și presărați deasupra cireșele. Apucați foaia de hârtie de la unul din capete și rulați prăjitura, îndepărtând pe parcurs hârtia. Înfășurați rulada în hârtie cerată și puneți-o la frigider pentru o oră, pentru a se răci și întări crema.

Înainte de servire, îndepărtați cu atenție hârtia, tăiați capetele ruladei, presărați-o cu zahăr pudră și cu ciocolată rasă și tăiați-o felii mari. Poftă bună!



Prăjitura cu lămâie a bunicii

Este o prăjitură pentru ceai de modă veche, de-a dreptul delicioasă, și constituie un desert perfect alături de o porție mare de înghețată. Trucul este ca glazura de lămâie să fie cât mai proaspătă și mai acrișoară; prin urmare, cumpărați niște lămâi ecologice frumoase, cu frunze și cu coaja groasă, în locul celor date cu ceară și cu spray-uri. Eu obișnuiam să prepar această prăjitură pentru bunica mea, care la rândul ei o servea partenerilor ei de whist; unul dintre ei a fost atât de încântat, încât era să se înece cu proteza dentară, iar prietenul bunicii a fost nevoit să recurgă la o manevră de prim-ajutor, apăsându-i diafragma pentru a comprima plămânii, astfel încât să expulzeze corpul străin din gât.

8-10 porții

115 g unt nesărat, moale
115 g zahăr tos
4 ouă ecologice mari
180 g migdale măcinate
30 g semințe de mac
coaja rasă și zeama de la 2 lămâi
125 g făină cu agenți de creștere, cernută

Pentru siropul de lămâie
100 g zahăr tos
90 g zeamă de lămâie

Pentru glazura de lămâie
225 g zahăr pudră
coaja rasă și zeama de la o lămâie

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Ungeți cu unt fundul și laturile unei tăvi de chec de 20 cm, apoi tapetați-le cu hârtie cerată.

Folosind un mixer electric, bateți untul cu zahărul tos până când obțineți un amestec ușor și cremos. Adăugați ouăle, unul câte unul, apoi migdalele măcinate, semințele de mac, coaja și zeama de lămâie și făina cernută. Puneți amestecul cu lingura în tava de chec pregătită anterior și coaceți-l în cuptorul încins timp de 40 de minute sau până când capătă o culoare auriu-deschis. Verificați dacă e gata înfigând un bețișor la mijloc. Scoateți-l după 5 secunde; dacă e curat, blatul este gata, dar dacă e puțin lipicios trebuie să-l introduceți din nou în cuptor. Lăsați prăjitura să se răcească pe un grilaj.

Preparați siropul de lămâie, încălzind zahărul și zeama de lămâie într-o crăticioară până când se dizolvă zahărul. Cât prăjitura e caldă încă, faceți în ea câteva adâncituri cu un bețișor și turnați siropul deasupra.

Ca să preparați glazura, cerneți zahărul pudră într-un bol și adăugați coaja și zeama de lămâie, amestecând până la omogenizare. Când prăjitura e aproape rece, așezați-o pe un platou și turnați cu grijă glazura. Dacă o turnați la mijloc, lăsați-o să curgă spre margini sub efectul gravitației, pentru un efect artistic. Dacă e nevoie, puteți să folosiți și o linguriță.

Prăjiturele cu ciocolată à la Fifteen

Acestea sunt niște prăjiturele cu ciocolată în stil clasic de la Fifteen, care figurează în meniul localului din Londra de când s-a deschis, fiindcă toată lumea e înnebunită după ele! E o rețetă nemaipomenită, dar trucul este să nu coaceți prăjiturile prea mult, altfel se vor întări. Trebuie să le supravegheați cu atenție în timp ce se coc, deoarece cuptoarele sunt diferite. Și să nu uitați că ciocolata se întărește întotdeauna la temperatura camerei; dacă scoateți prăjiturile din cuptor cât sunt încă puțin umede, o să fie perfect. Sunt foarte bune dacă le preparați după rețeta de bază, dar vor fi excelente dacă adăugați în aluat o mână de nuci — din cele obișnuite, nuci macadamia, nuci pecan sau nuci braziliene. Mie îmi place să adaug vișine uscate (merg de minune cu ciocolata). Străduiți-vă să găsiți niște ciocolată de foarte bună calitate, e important.

8-10 bucăți

250 g unt nesărat
200 g ciocolată amăruie de calitate foarte bună (cu 70% cacao), ruptă bucățele
opțional: 150 g vișine uscate
opțional: 150 g nuci tocate
80 g pudră de cacao cernută
65 g făină simplă, cernută
o linguriță praf de copt
350 g zahăr tos
opțional: coaja de la o portocală
opțional: 250 ml frișcă

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Tapetați o tavă dreptunghiulară de 30 cm cu hârtie cerată. Într-un castron mare, așezat peste o cratiță cu apă clocotită, topiți untul și ciocolata, amestecând până la omogenizare. Adăugați vișinele și nucile, dacă folosiți, și amestecați. Într-un castron separat, amestecați pudra de cacao, făina, praful de copt și zahărul, apoi adăugați-le la amestecul de ciocolată, vișine și nuci. Amestecați totul foarte bine. Bateți ouăle și încorporați-le în aluat, până când obțineți o consistență omogenă.

Turnați aluatul în tavă și introduceți-l la cuptor pentru circa 25 de minute. Aveți grijă să nu se coacă prea tare; spre deosebire de rețetele anterioare, dacă înfigeți la mijloc un bețișor, acesta nu trebuia să iasă curat. Prăjiturelele trebuie să fie ușor crocante în exterior și puțin umede în interior. Lăsați blatul să se răcească în tavă, apoi transferați-l cu grijă pe o planșetă mare și tăiați-l pătrățele. E un desert fantastic dacă îl serviți cu frișcă amestecată cu coajă de portocală rasă.

Prăjitură gustoasă de morcovi, cu glazură de mascarpone și lămâie verde

Această prăjitură cu morcovi este deosebit de gustoasă, iar glazura de mascarpone cu lămâie verde îi dă o notă aparte. E delicioasă, mai bună decât orice altă prăjitură cu morcovi pe care am încercat-o. În mod normal o coc într-o tavă pătrată sau rotundă, dar pentru imaginea alăturată am folosit o tavă veche de chec și prăjitura arată nemaipomenit.

8-10 porții

285 g unt nesărat, moale
285 g zahăr brun de culoare deschisă
5 ouă ecologice mari, separate în albușuri și gălbenușuri
coaja rasă și zeama de la o portocală
170 g făină cu agenți de creștere, cernută
o linguriță cu vârf de praf de copt
115 g migdale măcinate
115 g nuci tocate, plus o mână pentru decor
o linguriță cu vârf de scorțișoară rasă
un praf de cuișoare măcinate
un praf de nucșoară rasă
½ linguriță ghimbir măcinat
285 g morcovi, curățați și dați pe răzătoarea mare
sare de mare

Pentru glazura de mascarpone cu lămâie verde
115 g mascarpone
225 g brânză de vaci grasă
85 g zahăr pudră, cernut
coaja rasă și zeama de la 2 lămâi verzi

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Ungeți cu unt și tapetați cu hârtie cerată o tavă de prăjituri pătrată sau rotundă, cu dimensiunea de 22 cm. Amestecați untul cu zahărul, cu lingura sau în robotul de bucătărie, până când obțineți o cremă ușoară și albicioasă. Adăugați gălbenușurile, unul câte unul, apoi coaja și zeama de portocale. Adăugați făina cernută și praful de copt, migdalele măcinate, nucile tocate, condimentele și morcovii rași; amestecați până la omogenizare.

Într-un bol, bateți albușurile cu un praf de sare până când se întăresc, apoi încorporați-le cu grijă în amestecul de mai sus. Puneți aluatul în tava pregătită și coaceți-l în cuptorul încins timp de 50 de minute, până când crește și devine auriu. Verificați dacă e gata cu ajutorul unui bețișor. Dacă după 5 secunde bețișorul iese curat, prăjitura e gata; dacă e puțin lipicios, mai trebuie lăsată în cuptor. După coacere, lăsați prăjitura să se răcească puțin în formă, iar după 10 minute scoateți-o pe un grilaj și lăsați-o să stea cel puțin o oră.

Amestecați toate ingredientele pentru glazură și garnisiți prăjitura cu un strat generos. Presărați deasupra nuci tocate.

BEZELE

Bezelele sunt extraordinare. Nu sunt greu de făcut, sunt ieftine, le puteți prepara din timp dacă dați o petrecere, arată întotdeauna impresionant și toată lumea le adoră! În general sunt compuse din doar două ingrediente — albușuri bătute și zahăr. Dar aceste două ingrediente pot fi combinate în trei feluri:

Bezeaua italiană se prepară încălzind zahărul într-o crăticioară, la foc mic, până când ajunge la 121°C, apoi se toarnă siropul obținut peste albușurile bătute spumă tare, în timp ce amestecați. Este o bezea foarte stabilă, care nu trebuie coaptă imediat. Asta-i o veste bună pentru bucătari, fiindcă o pot prepara la începutul serii, nu la fiecare comandă. La preparare e bine să folosiți un mixer electric. Nu încercați s-o faceți de mână decât dacă aveți un ajutor care să toarne siropul de zahăr în timp ce dvs. bateți albușurile!

Bezeaua fiartă se prepară bătând albușurile și zahărul deasupra unui vas cu apă clocotindă, pentru ca amestecul să se încălzească și să fiarbă în acest timp. Este și mai stabilă decât bezeaua italiană, dar e dificil de făcut!

Bezeaua simplă franțuzească se prepară cel mai ușor și asupra ei mă voi concentra în acest capitol. Trebuie s-o coaceți imediat ce e gata, altfel albușurile încep să se lase, dar asta nu va fi o problemă decât dacă sunteți un maestru bucătar foarte ocupat.

Secrete privind prepararea bezelelor

- Echipamentul folosit trebuie să fie întotdeauna curat și uscat, deoarece albușurile nu pot fi bătute bine dacă în bol sau pe tel sunt urme de grăsime sau apă și veți munci în zadar, făcând și risipă de ingrediente! Ca să fiți sigur că totul e în regulă, turnați apă fierbinte peste echipament, apoi ștergeți-l cu șervete de hârtie.

- Folosiți întotdeauna zahăr tos pentru a face bezele. Zahărul cu granule mari și zahărul brun nu sunt suficient de fine, iar spuma va fi plată și zgrunțuroasă.

- Cerneți zahărul când îl cântăriți, ca să vă asigurați că n-are cocoloașe

- Asigurați-vă că în albușuri n-au rămas resturi de coji sau de gălbenuș. Gălbenușul conține grăsimi, iar grăsimile sunt inamicii bezelelor!

- Dacă aveți un vas cu mai multe albușuri sau albușuri congelate anterior și nu știți câte sunt, țineți cont de faptul că un albuș de ou mare ar trebui să cântărească în jur de 40 g. Folosiți 50 g de zahăr pentru un albuș de ou mare.

- Dacă veți introduce bezelele în cuptor, tăiați o bucată de hârtie cerată de mărimea tăvii și „lipiți-o" de tavă, punând puțină bezea sub fiecare colț. Dispuneți bezelele pe foaia de hârtie, cu lingura sau cu un dispozitiv special, având grijă să lăsați spațiu între ele, întrucât se vor umfla puțin în timpul coacerii.

- Când coaceți bezelele, trebuie să alegeți consistența dorită. Unora le plac bezelele albe și crocante. Dacă aceasta este și cazul dvs., coaceți bezelele la 150°C (treapta 2) timp de 2 ore, apoi stingeți focul și lăsați bezelele în cuptor, cu ușa deschisă, până când se răcesc. Astfel se vor usca foarte frumos. Dacă însă sunteți ca mine și vă plac bezelele bej-deschis în exterior, dar moi și lipicioase în interior, coaceți-le la 150°C (treapta 2) timp de o oră, apoi scoateți-le din cuptor ca să se răcească puțin mai repede. Astfel vor rămâne moi la mijloc.

Bezele — rețetă de bază

Bezelele pot fi dificil de făcut; citiți recomandările mele de pe pagina anterioară.

6-8 porții

albușurile de la 6 ouă ecologice mari
300 g zahăr tos
un praf de sare

Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2). Tapetați o tavă pentru cuptor cu hârtie cerată. Puneți albușurile într-un bol, asigurându-vă mai întâi că n-a mai rămas nici o bucățică de coajă sau un rest de gălbenuș. Bateți albușurile cu mixerul, la viteză medie, până când se întăresc. Veți ști că bezeaua e suficient de groasă dacă puteți răsturna bolul cu albușuri deasupra capului — în 15 ani de când gătesc, o singură dată mi-au căzut albușurile în cap!

Bătând în continuare, adăugați treptat zahărul și un praf de sare. Comutați mixerul pe viteza cea mai mare și bateți bezelele 7-8 minute, până când obțineți un amestec alb și strălucitor. Frecați puțină bezea între două degete. Amestecul trebuie să fie perfect omogen. Dacă îl simțiți puțin zgrunțuros, mai bateți-l. Aveți grijă însă că dacă-l bateți prea mult se va lăsa.

În acest moment puteți să încorporați în bezea una dintre aromele din lista de mai jos. Mie îmi place bezeaua în care s-a strecurat un ingredient secret, mai ales dacă aroma e atât de subtilă încât tot încerci să ghicești despre ce e vorba. Alegeți una dintre următoarele arome:

- un praf de șofran
- coaja de la 2 portocale
- o mână de fistic zdrobit
- o linguriță de amestec de scorțișoară, nucșoară și enibahar
- coaja de la 3 lămâi
- 2 linguriță pudră de cacao cernută
- 2 linguriță de ghimbir cristalizat, tocat mărunt
- o linguriță de semințe de fenicul, prăjite ușor și zdrobite.

Puneți spuma de albuș în tava pregătită ca mai sus, într-un singur bloc sau sub formă de grămăjoare puțin distanțate. Modelați-le cu ajutorul unei linguri. Introduceți tava în cuptor pentru o oră, până când bezelele devin crocante în exterior, rămânând puțin moi și lipicioase în interior.

„Debandada de la Eton“

Este un desert clasic, de modă veche, al cărui nume provine de la colegiul Eton din Marea Britanie. Eu am făcut o variantă simplă, compusă din bucățele de bezea cu zmeură și căpșuni. Îmi place să las jumătate din fructe întregi, iar pe celelalte să le fac piure; astfel voi avea parte atât de o aromă superbă, cât și de bucățele de fructe savuroase. Este un adevărat deliciu, dar dacă vreți să aibă un aspect deosebit, serviți-l în niște pahare frumoase. Iar deasupra puteți turna câteva picături de apă de trandafiri — iată desertul ideal pentru o zi de vară!

Mai întâi preparați spuma, din care trebuie să iasă cam 6-8 bezele. Bateți frișca, semințele de vanilie și o lingură de zahăr până când amestecul se întărește. Nu-l bateți prea mult, fiindcă va deveni gros și lipicios, trebuie să rămână ușor și delicat. Luați jumătate din cantitatea de căpșuni și jumătate din cantitatea de zmeură și puneți-le într-un bol, împreună cu restul de zahăr și oțetul balsamic. Zdrobiți-le cu o furculiță. Păstrați în frigider frișca aromată și fructele zdrobite până când sunt gata bezelele.

Desertul poate fi servit pe un platou mare sau în pahare individuale. Rupeți bezelele bucăți într-un castron; dacă vreți, puteți să sfărâmați câteva bezele până obțineți o pudră. Încorporați frișca aromată cu vanilie și fructele zdrobite, amestecând bine, apoi adăugați restul de fructe și amestecați din nou. Așezați bezelele și crema cu fructe în straturi suprapuse pe platoul de servit sau în pahare, apoi presărați deasupra migdale prăjite, chiar înainte de servire. Aranjați totul în ultimul moment, pentru ca să nu se înmoaie bezeaua.

8 porții

bezele preparate după rețeta de bază (vezi pagina 390)
565 ml frișcă nebătută
un baton de vanilie (crestați-l în lung și scoateți semințele)
2 linguri cu vârf de zahăr tos
250 g căpșuni, curățate de codițe și tăiate felii
250 g zmeură
o linguriță de oțet balsamic de calitate bună
opțional: o mână de migdale prăjite

Cea mai bună bezea cu fructe, cremă de vanilie, alune și caramel

Este o rețetă ceva mai simplă decât Pavlova clasică (vezi pagina 397), deoarece conține un singur strat și se prepară foarte ușor. Bezeaua și frișca bătută cu vanilie reprezintă oricum o combinație delicioasă, dar dacă le presărați cu fructe de sezon, veți obține combinația perfectă! Fructele propuse în rețetă pot fi înlocuite cu căpșuni, afine sau orice amestec de fructe moi. Iar dacă presărați bezeaua cu alune și caramel crocant, o să arate de-a dreptul indecent... dar atrăgător! Pentru copii, puteți mări cantitatea de fructe.

8-10 porții

bezea preparată după rețeta de bază (vezi pagina 390)
50 g alune decojite
400 ml frișcă nebătută
2 linguri zahăr pudră, cernut
un baton de vanilie (crestați-l în lung și scoateți semințele)
un pahar de zmeură
un pahar de mure
200 g zahăr tos
o legătură mică de mentă proaspătă

Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2) și tapetați o tavă pentru cuptor de 30 x 10 cm cu hârtie cerată. Apoi preparați bezeaua după rețeta de bază. Cu ajutorul unei spatule, repartizați spuma de bezea pe întreaga suprafață a tăvii. Introduceți tava cu atenție în cuptorul încins și coaceți bezeaua timp de o oră, până când devine crocantă în exterior, rămânând moale și lipicioasă în interior. Scoateți bezeaua din cuptor și lăsați-o să se răcească puțin.

Puneți alunele într-o tavă și țineți-le la cuptor până când se rumenesc ușor; aveți grijă să nu se ardă. Zdrobiți-le puțin într-un mojar și puneți-le deoparte. Bateți frișca, zahărul pudră cernut și semințele de vanilie până când amestecul se întărește. Apăsați ușor cu degetul în mijlocul bezelei, făcând o adâncitură. Umpleți-o cu o parte din alunele zdrobite, apoi adăugați niște fructe și frișcă bătută cu vanilie. Continuați în același mod, alternând straturile, până când ați folosit toate ingredientele.

Puneți zahărul tos într-o crăticioară, turnați 200 ml apă și aduceți la fierbere, apoi lăsați lichidul să scadă până când se caramelizează. Turnați-l cu atenție peste bezea și decorați cu frunzulițe de mentă.

Pavlova cu nucă de cocos, banane și fructul pasiunii

De-a lungul istoriei, o sumedenie de maeștri culinari celebri au creat deserturi deosebite, botezate după stele de cinema, dansatoare și alte femei frumoase cu care au flirtat. De pildă, Escoffier a inventat desertul Peche Melba, numit astfel după cântăreața australiană Dame Nellie Melba. Iar desertul Pavlova și-a căpătat numele de la balerina Anna Pavlova; straturile de bezea și de frișcă amintesc de voalurile delicate ale rochiilor ei. (Dacă stau să mă gândesc puțin, nu prea există deserturi cu nume de bărbați, nu-i așa?) Între australieni și locuitorii din Noua Zeelandă există o dispută cu privire la cine a inventat desertul. Eu n-o să iau partea nimănui; oricine ar fi fost, a făcut o treabă foarte bună, fiindcă e o combinație delicioasă!

10-12 porții

bezea preparată după rețeta de bază (vezi pagina 390)
zeama de la ½ lămâie verde
30 g nucă de cocos deshidratată
285 ml frișcă nebătută
o lingură zahăr tos
coaja rasă de la o lămâie verde
2 banane, curățate și tăiate în felii oblice
2 bucăți de fructul-pasiunii — tăiați-le în două și scoateți interiorul
miezul de la ¼ nucă de cocos proaspătă, tăiat fâșiuțe cu dispozitivul de curățare rapidă

Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2). Bateți spuma de albuș, apoi încorporați cu atenție zeama de lămâie verde și nuca de cocos deshidratată.

Tapetați cu hârtie două tăvi pentru cuptor. Repartizați spuma în cele două tăvi, aranjând-o sub forma unui cerc cu diametrul de circa 20 cm. Introduceți ambele tăvi în cuptorul încins și coaceți bezeaua 45 de minute, până când devine albă și cremoasă în exterior și pufoasă la mijloc.

Bateți frișca și zahărul până când amestecul se întărește, apoi încorporați cea mai mare parte din coaja de lămâie verde. Puneți frișca pe una dintre foile de bezea, într-un strat uniform, și acoperiți-o cu felii de banane și semințe de fructul-pasiunii. Așezați cu grijă deasupra cealaltă foaie de bezea și apăsați foarte ușor, ca să se lipească. Presărați cu fâșii de nucă de cocos și cu coaja de lămâie rămasă, apoi serviți.

Insula plutitoare

În toate celelalte rețete din această secțiune, bezeaua este coaptă. În cazul de față, o vom fierbe în lapte fierbinte și o vom servi plutind pe o mare de cremă. Prepararea acestui gen de desert durează mai mult, dar nu e foarte dificilă. Criticul culinar Fay Maschler mi-a preparat o variantă superbă într-o duminică. Din ziua aceea am făcut o sumedenie de „insule plutitoare", mai ales vara trecută.

6-8 porții

cremă de ou — rețeta de bază (vezi pagina 402)
100 g migdale curățate și prăjite, pentru decor

Pentru garnitura de zahăr
ulei de măsline sau un alt ulei vegetal
200 g zahăr tos

Pentru bezea
spumă preparată după rețeta de bază (vezi pagina 390)
1,5 litri lapte integral

Preparați crema, păstrând 6 albușuri de ou pentru bezea, apoi pregătiți glazura de zahăr, dar țineți cont de faptul că va fi foarte fierbinte. Orice-ar fi, nu vă băgați degetele în caramel, fiindcă o să vă alegeți cu o arsură urâtă! Umpleți chiuveta cu apă rece, apoi întindeți deasupra o foaie mare de hârtie cerată, unsă cu ulei, peste care așezați un sucitor uns cu ulei. Într-o crăticioară, încălziți zahărul tos la foc mic, cu 200 ml apă, amestecând până la dizolvarea completă a zahărului. Aduceți la fierbere și lăsați lichidul să scadă până când obțineți un sos caramel auriu. Siropul de zahăr se transformă în caramel la 170°C (dacă vreți, puteți să verificați cu un termometru de bucătărie). Apoi cufundați cu atenție fundul cratiței în chiuveta cu apă rece, pentru a opri fierberea caramelului. Puneți cratița într-un loc sigur și lăsați-o să se răcească.

Ca să vedeți dacă puteți prepara glazura, cufundați în caramel o furculiță, ridicați-o și lăsați să se scurgă excesul, apoi scuturați-o cu putere. Caramelul trebuie să se transforme în firicele subțiri; dacă e prea fierbinte o să picure, iar dacă e prea rece nu se va dezlipi de pe furculiță. Dacă se întărește prea mult, puteți să-l încălziți și să-l mai încercați o dată. Poate vi se pare că vorbesc fără rost, dar dacă aduceți caramelul la temperatura potrivită, veți vedea că merită efortul. Prin urmare, când caramelul a ajuns la consistența potrivită, cufundați furculița în el și împrăștiați-l peste hârtia și sucitorul unse cu ulei. Continuați până când sucitorul se acoperă cu o stivă de firicele de zahăr, asemenea unui cuibușor de caramel. Puneți-l într-un loc uscat și răcoros până la utilizare.

Bateți spuma pentru bezele. În loc să împărțiți amestecul în grămăjoare pe care le coaceți, de data aceasta o să le fierbeți. Încălziți laptele într-o cratiță largă și scundă, iar când începe să clocotească ușor, cufundați în el 3 linguri cu vârf de bezea, la distanță unele de altele, fiindcă se vor umfla în timpul fierberii. Lăsați-le câte 30 de secunde pe fiecare parte. Scoateți „insulele plutitoare" folosind o lingură cu găuri și lăsați-le să se scurgă pe un șervet de hârtie. Repetați operația până când s-a terminat spuma, apoi aruncați laptele.

Repartizați crema în bolurile de servit, apoi așezați deasupra „insulele plutitoare". Presărați-le cu migdale prăjite și acoperiți-le cu firicelele de caramel. Crema va fi excelentă dacă o serviți cu zmeură sau căpșuni proaspete, strivite ușor cu o furculiță.

CREME CU LAPTE ȘI OU

Maeștrii culinari europeni folosesc aceste creme de sute de ani ca umplutură pentru plăcinte și tarte. Faptul că astăzi sunt la fel de răspândite ca acum 500 de ani dovedește cât sunt de gustoase și de populare. În 1837, Alfred Bird a inventat crema cu ou sub formă de pulbere și, cu toate că el a murit demult, crema lui se găsește și astăzi la orice supermarket din Marea Britanie. Nu e chiar la fel ca o cremă preparată în casă, dar mie mi se pare gustoasă și e foarte utilă atunci când vă grăbiți.

Crema cu ou autentică — crème anglaise, cum o numesc francezii — este delicioasă folosită ca sos pentru tot soiul de prăjituri și budinci, ea constituind totodată baza unor deserturi precum prăjiturile cu rom, gem, cremă și frișcă, înghețate (vezi pagina 497) și insule plutitoare (vezi pagina 398). De asemenea, este o garnitură esențială pentru unele preparate britanice clasice precum budinca fiartă la aburi și rubarbă la cuptor (vezi pagina 404), așa că merită să învățați cum se prepară.

Secrete privind prepararea cremei cu lapte și ou

- Pentru a parfuma crema, infuzați aroma aleasă în lapte în timp ce îl încălziți, apoi strecurați laptele când îl turnați peste ouă.
- Vanilia, batoanele de scorțișoară, coaja de lămâie sau portocală și șofranul sunt arome pe care merită cu siguranță să le încercați.
- Folosiți lapte integral și ouă de cea mai bună calitate, pentru o aromă și o culoare deosebită.
- Nu fierbeți cantități mari de cremă — va fi mai ușor dacă fierbeți câte puțin la un moment dat.
- Pentru ca suprafața cremei să nu se închege, așezați deasupra o folie de plastic.

Cremă cu ou și lapte — rețeta de bază

Crema cu ou și lapte este un preparat de bază la majoritatea restaurantelor din întreaga lume. Oricât de proastă ar fi fost considerată bucătăria britanică în ultimii 50 de ani, crema cu ou și lapte rămâne unul dintre cele mai importante lucruri din tradiția noastră culinară. Iată rețeta de bază; în paginile următoare vă voi arăta diverse moduri de a o servi.

4-6 porții

500 ml lapte integral
565 ml frișcă
6 linguri zahăr tos
un baton de vanilie — crestați-l în lung și scoateți semințele
gălbenușurile de la 8 ouă ecologice mari

Într-o crăticioară, amestecați laptele, 4 linguri de zahăr tos, batonul și semințele de vanilie. Aduceți la fierbere, apoi luați cratița de pe foc și lăsați laptele să stea câteva minute și să se răcească puțin, timp în care va absorbi aroma de vanilie.

Într-un castron mare, amestecați gălbenușurile cu celelalte 2 linguri de zahăr până se albesc. Scoateți păstaia de vanilie din lapte, apoi turnați puțin lapte peste gălbenușuri și amestecați imediat. Adăugați laptele rămas, polonic cu polonic, amestecând bine de fiecare dată. Turnați crema cu ou înapoi în cratița caldă și fierbeți-o la foc foarte mic timp de câteva minute, amestecând continuu cu o spatulă din cauciuc sau o lingură de lemn. După câteva minute crema se va îngroșa și va deveni lucioasă, lipindu-se de spatele lingurii.

În acest moment, luați-o imediat de pe foc. Dacă o lăsați mai mult sau o fierbeți la foc prea mare, o să se strice. Dar nu vă faceți griji; dacă observați scame sau cocoloașe de ou în cremă, luați-o numaidecât de pe foc și turnați-o într-o cratiță rece, apoi strecurați-o într-o cană curată. Serviți crema fierbinte sau rece; e delicioasă.

P.S. Dacă vreți să încălziți crema rece, ideal ar fi s-o puneți într-un bol așezat peste o cratiță cu apă clocotită; astfel nu se va tăia.

Cremă cu rubarbă

E destul de trist că pentru copiii din ziua de azi crema de ou și lapte cu rubarbă este doar un desert demodat, nu varianta originală a unuia dintre cele mai delicioase și mai simple deserturi. Rubarba poate fi combinată cu diferite arome — ghimbir, portocale, puțin vin alb sau șampanie, anason stelat, câteva picături de apă de trandafiri sau câteva batoane de vanilie o vor înviora cu siguranță. Aveți însă grijă că la servire să turnați crema peste rubarbă în fața tuturor, ca să vadă efectul marmorat extraordinar. Superb!

Încingeți cuptorul la 200°C (treapta 6). Puneți bucățile de rubarbă într-un vas sau o tavă pentru cuptor, presărându-o cu zahărul, coaja și zeama de portocală și ghimbirul ras. Acoperiți cu folie de aluminiu și coaceți în cuptorul încins 15-20 de minute, până când rubarba s-a înmuiat. Timpul de coacere depinde de tipul și grosimea rubarbei, așa că folosiți-vă intuiția și atenția. Între timp, preparați crema cu ou și lapte. Când rubarba e gata, gustați-o ca să vedeți dacă nu cumva puțin acrișoară — poate fi nevoie să mai adăugați zahăr.

Serviți rubarba într-un castron mare sau în boluri individuale, cu o cantitate generoasă de cremă delicioasă.

4 porții

800 g rubarbă, spălată și tăiată bucăți de 7-8 cm
4 linguri zahăr tos
coaja rasă și zeama de la 2 portocale
o bucățică de ghimbir cât un deget, curățat și ras fin
crema de ou și lapte (vezi pagina 402)

Înghețată de casă

Dacă sunteți în stare să faceți o cremă bună (firește, ați constatat deja că e destul de ușor!), puteți face și o înghețată delicioasă. În esență, sunt două moduri de preparare și cred că ambele vă pot oferi o înghețată mai bună decât cea din comerț.

Prima metodă presupune să turnați crema cu ou și lapte, după ce s-a răcit, într-un castron mare și s-o puneți la congelator, apoi s-o scoateți la fiecare 20 de minute și s-o amestecați cu un tel sau o lingură până când se transformă în înghețată. De ce s-o amestecați? Deoarece crema trebuie afânată în timp ce îngheață. Astfel va deveni ușoară și delicată, cristalele de gheață vor rămâne cât mai mici posibil, iar înghețata va avea o textură netedă. Este o metodă manuală și ceva mai dificilă, pentru că trebuie să prelucrați crema în cele două ore cât îngheață. Însă rezultatele sunt foarte bune.

A doua metodă presupune să vă duceți la un magazin de produse electrocasnice, să băgați mâna în portofel și să cumpărați o mașină de făcut înghețată! Avantajul este că mașina frământă înghețata în timp ce o congelează. Astfel întregul proces devine foarte ușor. După ce înghețata s-a transformat într-un fel de frișcă bătută, puteți să opriți mașina și să puneți înghețata în boluri sau vase speciale. Acestea se pot păstra în congelator până când aveți nevoie de ele. Dacă aveți copii sau o familie numeroasă, amatoare de înghețată, merită să investiți într-o mașină de preparat înghețată.

Arome pentru înghețată

Presupunând că veți prepara înghețată pentru prima oară, ar fi bine să începeți prin a adăuga în cremă niște arome de bază, precum scorțișoară sau cacao, ori poate niște miere. În următoarea etapă, puteți să amestecați crema cu compot de fructe sau sos caramel. După ce începeți să afânați înghețata, puteți adăuga și bucățele de ciocolată sau biscuiți sfărâmați. Cireșele sau alte fructe vor crea valuri cu un aspect interesant. Una dintre cele mai gustoase înghețate pe care le-am preparat a fost cu vin santo și coajă rasă de portocale, servită cu o tartă fierbinte de migdale. Dar fiți cu băgare de seamă când adăugați alcool... puțin lichior sau niște stafide înmuiate în coniac pot fi delicioase, dar dacă exagerați cu alcoolul, înghețata nu se va prinde cum trebuie.

După ce ați învățat să faceți înghețată și găsiți o combinație de arome reușită, puteți păstra înghețata în congelator până la o lună. Preparați înghețată cu diferite arome și lăsați-i pe oaspeți să desemneze câștigătoarea!

Deserturile preferate ale familiei

Această secțiune conține rețete care trezesc oricui amintiri plăcute: de la dulciurile clasice, precum biscuiții din aluat fărâmicios și pâinea cu ghimbir, tarte tatin și delicioasa tartă cu ciocolată de la Fifteen, până la vechea budincă din pâine și unt. Uitați-vă peste ele și sunt convins că veți găsi câteva care v-au încântat în trecut și unele pe care le veți face toată viața de acum înainte. Poftă bună!

Prăjitură foarte simplă cu brânză și vanilie

Această rețetă a reușit să ajungă în meniul de la *trattoria* Fifteen (nu știu prea multe trattoria italienești la care să se servească prăjituri americane cu brânză!) și mă bucur că s-a întâmplat așa, fiindcă prăjitura este absolut delicioasă.

După cum se vede, ingredientele sunt din cele mai obișnuite. Însă pentru ca prăjitura să fie într-adevăr reușită, eu vă recomand să vă procurați ingrediente de cea mai bună calitate.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4). Ungeți cu unt și tapetați fundul și laturile unei tăvi rotunde cu diametrul de 24 cm. Amestecați biscuiții și untul într-un bol, puneți amestecul pe fundul tăvii și coaceți timp de 10 minute. Apoi scoateți blatul din cuptor și lăsați-l să se răcească puțin.

Măriți temperatura din cuptor la 200°C (treapta 6). Amestecați zahărul și amidonul de porumb într-un bol. Adăugați brânza de vaci și bateți totul cu mixerul până când obțineți un amestec cremos. Adăugați ouăle și amestecați bine. Adăugați treptat frișca și amestecați până la omogenizare, apoi încorporați semințele sau esența de vanilie și coaja de portocală.

Repartizați crema peste blatul de biscuiți și scuturați-o ușor, ca să nivelați suprafața. Puneți prăjitura în mijlocul cuptorului și coaceți-o timp de 40-45 de minute, până când se rumenește frumos deasupra și umplutura se întărește. (Puteți acoperi prăjitura cu o folie de aluminiu ca să nu se rumenească prea tare.) Lăsați-o să se răcească la temperatura camerei și serviți-o după 2-3 ore sau, pentru a avea o consistență mai fermă, țineți-o la frigider până când se răcește complet.

Înainte de servire, puneți cireșele într-o cratiță, presărați-le cu zahăr și adăugați puțină apă. Puneți cratița la foc mic spre mediu și fierbeți cireșele circa 10 minute. Adăugați și puțin porto sau whisky, dacă aveți la îndemână. Dacă aveți impresia că zeama de la compot a scăzut prea mult, mai adăugați puțină apă. Luați compotul de pe foc și lăsați-l să se răcească puțin, apoi dispuneți cireșele peste prăjitură și presărați-o cu zahăr pudră.

8-10 porții

150 g unt nesărat, topit, plus încă puțin pentru uns tava
250 g biscuiți digestivi, fărâmițați
115 g zahăr tos
3 linguri amidon de porumb
900 g brânză de vaci grasă, la temperatura camerei
2 ouă ecologice mari
115 g frișcă nebătută
un baton de vanilie (crestați-l în lung și scoateți semințele) sau ½ linguriță esență de vanilie
coaja rasă de la o lămâie
coaja de la o portocală

Pentru compotul de cireșe
400 g cireșe curățate de sâmburi
3 linguri cu vârf de zahăr tos
opțional: puțin porto sau whisky
zahăr pudră pentru decor

Cei mai buni biscuiți din lume

Această rețetă este nemaipomenită pentru cei care nu prea au încredere în „talentele" lor de a prepara dulciuri. Biscuiții din aluat fărâmicios sunt un lucru de bază la majoritatea restaurantelor, serviți alături de pannacotta sau de o tartă, dar sunt la fel de buni și cu o cană de ceai. Veți obține niște biscuiți fărâmicioși și delicioși, iar dacă aveți spirit de aventură, puteți adăuga în aluat niște coajă rasă de portocală sau de lămâie, ori puțină levănțică (preferata mea!)

12 bucăți

250 g unt nesărat, ținut la temperatura camerei, plus încă puțin pentru uns tava
125 g zahăr tos, plus încă puțin pentru decor
250 g făină simplă, cernută, plus încă puțin pentru tapetat tava
125 g făină semolina sau amidon de porumb

Încingeți cuptorul la 150°C (treapta 2). Ungeți cu unt o tavă pătrată cu latura de 22 cm. Amestecați untul și zahărul cu un tel sau o lingură de lemn, până când obțineți o cremă ușoară, spumoasă și albicioasă. Adăugați făina simplă și făina semolina sau amidonul de porumb. Amestecați foarte ușor cu o lingură de lemn și apoi cu mâinile, până când obțineți un aluat omogen.

Transferați aluatul pe o suprafață presărată cu făină și întindeți-l într-un strat uniform de 2 cm grosime. Puneți aluatul în tavă, apăsându-l și trăgându-l cu degetele până în colțuri; nu trebuie să arate perfect. Înțepați întreaga suprafață cu o furculiță, apoi coaceți-l în cuptorul încins circa 50 de minute, până când devine auriu-deschis.

Cât e cald, presărați-l din abundență cu zahăr tos. Lăsați-l să se răcească puțin, apoi tăiați-l în 12 bucăți dreptunghiulare.

J. CARNIER

Cea mai bună rețetă de biscuiți cu ghimbir

Cei mai buni biscuiți cu ghimbir pe care i-am mâncat vreodată se găsesc la un magazin din Grasmere, din Lake District, unde am fost acum câțiva ani. Folosesc o rețetă secretă, veche de 150 de ani și, firește, n-au vrut să mi-o dezvăluie, așa că m-am hotărât să încerc propria mea variantă... și nu e rea deloc; de fapt, sunt unii dintre cei mai buni biscuiți cu ghimbir! Haideți să-i dăm drumul. Biscuiții se pot consuma ca atare, dar sunt foarte buni și dacă îi sfărâmați peste înghețată sau îi serviți înmuiați în compot cald, cu frișcă, la ceaiul de după-amiază. De asemenea, sunt nemaipomeniți ca blat pentru prăjitură cu brânză.

8-10 bucăți

rețetă de aluat fărâmicios (vezi pagina 412) sau 400 g biscuiți fărâmicioși din comerț
170 g zahăr brun
3 linguriițe rase de ghimbir măcinat
40 g amestec de coji de citrice, tocate
40 g ghimbir cristalizat, tocat
70 g făină simplă
puțin praf de copt
40 g sirop din trestie de zahăr
40 g melasă
70 g unt nesărat

Preparați întâi biscuiții fărâmicioși. Apoi încingeți cuptorul la 170°C (treapta 3) și luați o tavă de copt de circa 20 x 35 cm. Puneți în robotul de bucătărie biscuiții, zahărul și 2 linguriițe din ghimbirul ras; amestecați-le până când se fărâmițează. Luați 100 g din acest amestec și puneți-l deoparte. Adăugați în robotul de bucătărie ultima linguriță de ghimbir, împreună cu coaja de citrice, ghimbirul cristalizat, făina și praful de copt, și amestecați-le până la omogenizare.

Topiți siropul, melasa și untul într-o cratiță suficient de mare. Apoi adăugați amestecul din robotul de bucătărie și amestecați cu o lingură de lemn până când se omogenizează. Întindeți aluatul în tavă, într-un strat uniform. Presați-l cu degetele sau cu un instrument plat și curat, de pildă o spatulă. Când ați obținut un strat neted, dens și uniform, introduceți tava în cuptorul încins pentru 10 minute.

Apoi scoateți tava din cuptor și presărați conținutul fierbinte cu fărâmiturile păstrate, apăsându-le cu o spatulă. Tăiați prăjitura în bucăți de mărime potrivită, cu un cuțit ascuțit, și lăsați-o să se răcească înainte de servire.

Budincă clasică din pâine și unt, cu glazură de marmeladă și unt de scorțișoară și portocale

Budinca din pâine și unt este o rețetă englezească clasică, pe care o adoră toată lumea. Are o crustă incredibil de crocantă, datorită pâinii unse cu marmeladă, iar coaja de portocală amăruie îi dă o aromă superbă. Aveți grijă să n-o lăsați prea mult în cuptor, fiindcă suprafața crocantă trebuie să contrasteze cu mijlocul moale.

Încingeți cuptorul 180°C (treapta 4). Mai întâi preparați untul aromat, amestecând untul cu nucșoara, scorțișoara și coaja de portocală. Ungeți cu puțin din acest amestec un vas pentru cuptor de mărime mijlocie, cu margini joase.

Ungeți pâinea cu untul aromat, apoi tăiați fiecare felie în două, pe diagonală. Așezați feliile de pâine în vasul uns cu unt. Separați ouăle; veți folosi toate gălbenușurile și un singur albuș. Bateți gălbenușurile și albușul cu zahărul, apoi încălziți laptele la foc mic împreună cu semințele și păstaia de vanilie. Turnați laptele peste ouă, amestecând continuu. Scoateți păstaia de vanilie, apoi turnați amestecul peste pâine și lăsați-o la înmuiat cel puțin 20 de minute. Așezați vasul într-o tavă pentru cuptor și turnați în ea apă clocotită până la jumătatea înălțimii. Introduceți tava în cuptorul încins pentru 45 de minute, până când se încheagă crema. Între timp, încălziți marmelada într-o crăticioară, apoi scoateți vasul din cuptor și ungeți pâinea cu marmeladă. Introduceți din nou tava în cuptor pentru 5-10 minute. Lăsați budinca să se răcească și să se întărească puțin înainte de servire.

6 porții

Pentru untul aromat
100 g unt nesărat, moale
1-2 praifuri de nucșoară măcinată
1-2 praifuri de scorțișoară măcinată
coaja rasă de la o portocală mare

8 felii de pâine cu grosimea de 1 cm
9 ouă ecologice mari
140 g zahăr tos
500 ml lapte integral
un baton de vanilie (crestați-l în lung și scoateți semințele)
4 linguri marmeladă de bună calitate

Gogoși cu zahăr aromat englezesc

Gogoșile sunt un desert extraordinar, toată lumea are o slăbiciune pentru ele. Important este să le serviți calde și presărate cu zahăr parfumat cu condimente și coajă de citrice. Gogoșile mici sunt grozave cu compot de rubarbă, cireșe sau mere; contrastul dintre fructele proaspete, acrișoare și gogoșile fierbinți și crocante este absolut fantastic!

25 gogoși

un pachețel (7 g) de drojdie uscată
70 g zahăr tos
500 g făină obișnuită
315 ml lapte integral, călduț
coaja rasă de la 2 lămâi
coaja rasă de la o portocală
80 g unt nesărat, înmuiat și tăiat cubulețe
un litru ulei vegetal

Pentru zahărul aromat
100 g zahăr tos
o linguriță scorțișoară rasă
½ linguriță nucșoară proaspăt rasă
½ linguriță enibahar măcinat
coaja rasă de la o lămâie
coaja rasă de la o portocală
un baton de vanilie (crestați-l în lung și scoateți semințele)

Puneți drojdia într-un bol, cu o lingură de zahăr tos și o lingură de făină, și adăugați laptele călduț. Lăsați amestecul la loc cald să crească, circa 15 minute.

Apoi puneți într-un bol restul de zahăr și făină, coaja de lămâie, coaja de portocală și untul. Adăugați plămada și amestecați întâi cu o lingură de lemn, apoi începeți să frământați cu mâinile curate. Nu vă faceți probleme dacă aluatul e prea lipicios; mai adăugați puțină făină. Frământați aluatul cam 5 minute, până când devine omogen și neted, apoi puneți-l într-un bol, acoperiți-l cu un șervet curat și lăsați-l să crească în jur de o oră, până când își dublează volumul. Între timp, preparați zahărul aromat, amestecând zahărul cu condimentele, coaja de citrice și semințele de vanilie sau zdrobindu-le într-un blender pentru condimente. Puneți-l deoparte.

Când aluatul a crescut suficient, puteți să-l loviți ca să scadă la loc — adică să iasă aerul din el și să poată crește din nou mai târziu. Astfel gogoșile vor fi ușoare și pufoase. Pe o suprafață presărată cu făină, întindeți aluatul într-un strat uniform de 1 cm grosime. Cu un pahar mic sau o formă rotundă de tăiat (cu diametrul de circa 5 cm), decupați 25 de cerculețe și așezați-le pe o tavă unsă cu unt, ca să crească, având grijă să lăsați loc suficient între ele. Acoperiți-le cu un șervet umed și lăsați-le să crească 45 de minute.

Când cercuțelele de aluat aproape că și-au dublat volumul, faceți un orificiu în centrul fiecăruia, cu ajutorul unui bețișor. Acum puteți să le prăjiți. Încălziți cu atenție uleiul într-o tigaie adâncă, având grijă să-i avertizați pe cei din jur. Puteți verifica temperatura uleiului punând în tigaie o bucățică de aluat cât un bob de mazăre; dacă începe să sfârâie și se rumenește într-un minut, uleiul e suficient de încins. Puneți la prăjit un rând de gogoși. După circa 2 minute, când sunt brun-aurii, scoateți-le cu atenție pe un șervet de hârtie ca să se scurgă, folosind o lingură cu găuri. Cât gogoșile sunt încă fierbinți, presărați-le cu zahăr aromat. Sunt delicioase calde; mâncați-le imediat, fiindcă nu se pot păstra prea mult.

Tartă cu ciocolată à la Fifteen

Această tartă cu ciocolată figurează în meniul de la Fifteen de când s-a deschis restaurantul și s-a transformat treptat în desertul cu ciocolată ideal, cu blat și cremă de cacao. Rețeta e foarte bună, aveți însă grijă să nu lăsați prea mult în cuptor prăjitura după ce ați pus crema, fiindcă aceasta trebuie să rămână puțin lichidă la mijloc.

8-10 porții

Pentru blat
325 g unt nesărat
225 g zahăr tos
un praf de sare
565 g făină simplă, cernută, plus încă puțin pentru presărat tava
opțional: coaja rasă de la o portocală
3 ouă ecologice mari
65 g cacao

Pentru umplutură
200 ml lapte integral
565 ml frișcă nebătută
65 g zahăr tos
350 g ciocolată neagră de foarte bună calitate (cu 70% cacao), ruptă bucățele
2 ouă ecologice mari

Mai întâi ungeți cu unt o formă de tartă cu marginea detașabilă cu diametrul de 28 cm. Ca să faceți blatul, amestecați untul, zahărul și sarea, apoi încorporați făina, coaja de portocală (dacă folosiți), ouăle și pulberea de cacao — manual sau cu robotul de bucătărie. Când s-a format un amestec fărâmicios, frământați-l ușor până când obțineți un bulgăr de aluat, pe care îl veți presăra cu puțină făină. Nu frământați prea mult aluatul, fiindcă va deveni elastic și lipicios, nu fărâmicios, cum trebuie să fie. Înfășurați-l în folie de plastic și țineți-l la frigider cel puțin o oră. Apoi scoateți-l, întindeți-l, căptușiți cu el forma de tartă și puneți-l la congelator pentru o jumătate de oră.

Încingeți cuptorul la 180°C (treapta 4) și coaceți aluatul 12-15 minute sau până când se întărește și capătă aspectul unui biscuite. Scoateți-l din cuptor și micșorați temperatura la 170°C (treapta 3).

Pentru a face umplutura de ciocolată, puneți laptele, frișca și zahărul într-o crăticioară și aduceți-le la fierbere, la foc mic, amestecând ușor. Luați cratița de pe foc și adăugați bucățelele de ciocolată, amestecând până la omogenizare, apoi puneți ouăle și amestecați din nou. Turnați crema într-o cană mare. Puneți din nou tava cu blatul în cuptor, scoateți cu atenție grilajul cuptorului și turnați crema peste blat. Împingeți grilajul la loc și coaceți prăjitura 15 minute. E gata atunci când umplutura începe să tremure ușor; țineți cont de faptul că se va mai întări când se răcește. Tarta este delicioasă dacă o serviți cu frișcă.

Tarte tatin cu pere

Este o tartă clasică, preparată de obicei cu mere. După câteva încercări, veți descoperi că e foarte simplu de făcut. Puțin unt, niște fructe, aluat de tartă și gata! Eu am folosit pere în locul tradiționalelor mere și deasupra am presărat puțin ghimbir ras. Cimbrul merge și el foarte bine cu perele. Frumusețea acestei tarte este că puteți s-o pregătiți în avans și s-o păstrați în frigider până la momentul coacerii.

4 porții

100 g zahăr tos
un baton de vanilie (crestați-l în lung și scoateți semințele)
3 pere tari, nu prea coapte, curățate de coajă și căsuța cu sâmburi și frecate cu zeamă de lămâie
20 g unt nesărat
½ linguriță ghimbir măcinat
o mână de migdale curățate, prăjite
250 g aluat de tartă
un ou ecologic mare
o lingură lapte
frunzele de la câteva fire de cimbru proaspăt

Încingeți cuptorul la 190°C (treapta 5). Puneți zahărul, păstaia de vanilie și 100 ml apă într-o tigaie cu diametrul de 20 cm, cu fundul gros și care poate fi folosită în cuptor. Dați siropul în clocot și lăsați-l să fiarbă în clocote mici până când obțineți un sos caramel delicios. (Este important să rezistați tentației de a amesteca, fiindcă această operațiune influențează felul în care se comportă zahărul.)

Tăiați fiecare pară în 6 felii. Puneți-le în vasul cu caramel și amestecați ușor, ca să se învelească în sos. Adăugați untul și lăsați amestecul pe foc 5 minute, până când obțineți un sos gros de unt și caramel. Luați tigaia de pe foc, încorporați ghimbirul și apoi migdalele.

În continuare, întindeți aluatul de tartă într-un strat de grosimea unei monede și decupați din el un cerc de aceeași dimensiune cu tigaia, astfel încât să încapă fix în ea. Amestecați oul cu laptele, apoi întindeți aluatul peste pere, îndoind marginile, și ungeți-l cu puțin din amestecul de lapte și ou. Introduceți tigaia în cuptorul încins pentru 20 de minute, până când aluatul se rumenește ușor deasupra, apoi scoateți-l din cuptor și lăsați-l deoparte să se răcească puțin. Ca să răsturnați tarta, așezați cu grijă o farfurie peste tigaie și puneți mâna deasupra, învelită într-o mănușă sau un șervet. Cu foarte mare atenție, deoarece sosul caramel e fierbinte, răsturnați repede tarta pe farfurie.

Serviți tarta imediat, presărată cu frunzulițe de cimbru. E delicioasă cu frișcă bătută.

CÂTEVA SFATURI UTILE

Cum să evitați accidentele în bucătărie

Cele ce urmează sunt în general lucruri cunoscute, care țin de bunul-simț, dar dacă găsiți ceva la care nu v-ați fi gândit și care poate preveni un accident, atunci înseamnă că a meritat să citiți!

- Rolul șorțurilor de bucătărie nu este doar să vă protejeze hainele de murdărie; bucătarii le poartă în ideea că, dacă se stropesc cumva cu apă clocotită sau ulei încins, să-și poată scoate repede șorțul, înainte ca lichidul fierbinte să intre în contact cu pielea.

- Dacă vărsați din greșeală pe podea puțină apă sau ulei, spuneți-le celor din jur să fie atenți, apoi opriți-vă din muncă și ștergeți imediat pe jos. E periculos să vă împiedicați și să cădeți când sunteți înconjurat de oale cu apă clocotită și cuțite ascuțite.

- Când gătiți pe aragaz, încercați să nu lăsați în afară coada tigăii sau mânerul cratiței. E mai ușor decât credeți să le loviți și n-ar fi de dorit să vărsați conținutul cratiței, mai ales dacă nu purtați șorț sau sunt copii în preajmă.

- Dacă duceți la chiuvetă sau în altă parte a bucătăriei o oală fierbinte sau o cratiță plină cu apă fierbinte ori ulei încins, anunțați-i de la început pe cei din jur — nu așteptați până când vă loviți de ei.

- Dacă nu sunteți sigur că mânerul cratiței s-a răcit, apucați-l întotdeauna cu o mănușă pentru aragaz sau cu un șervet împăturit. Aveți grijă ca șervetul să fie uscat, fiindcă dacă e ud va absorbi căldura.

- Când faceți caramel, purtați întotdeauna șorț și mănuși pentru aragaz, iar înainte de a vă apuca de treabă asigurați-vă că nu sunt în preajmă copii sau animale de casă. Când fierbe, sosul caramel e mult mai fierbinte decât apa clocotită și poate provoca arsuri grave.

- Când folosiți planșeta de tocat, așezați-o întotdeauna pe un șervet umed (textil sau de hârtie). Astfel nu va aluneca în timp ce tăiați.

- Mențineți curat mânerul cuțitului. Dacă se murdărește cu grăsime, opriți-vă din tăiat și spălați-l, ca să nu vă alunece din mână.

- După ce ați folosit cuțitul, spălați-l și puneți-l imediat la loc sau așezați-l într-un loc vizibil. Locul

cel mai nepotrivit este în chiuveta plină de vase sau de apă cu detergent. Dacă cineva vrea să spele ceva în chiuvetă, e foarte probabil să se taie.

- Dacă nu aveți un dispozitiv special pentru păstrat cuțite, așezați-le într-un sertar neaglomerat, la vedere. Dacă le țineți laolaltă cu lingurile de lemn, cleștii de bucătărie și telul, s-ar putea să aveți probleme când căutați ceva în sertar.

- În orice bucătărie profesionistă există o trusă de prim-ajutor; și în bucătăria dvs. ar trebui să fie la fel. Asigurați-vă că aveți suficiente bandaje. Bucătarii profesioniști folosesc bandaje albastre, pentru ca să le observe ușor când cad în mâncare. N-ar fi rău să aveți și un stingător de incendii.

Cum ascuțiți un cuțit

Cuțitele se tocesc când le folosiți, din cauza contactului cu planșeta de tocat sau cu produse tari precum legumele rădăcinoase. Orice bucătar și orice măcelar știe că trebuie să aibă cuțitele bine ascuțite, fiindcă un cuțit tocit vă obligă să depuneți mai multă forță, iar atunci e posibil să alunece în timp ce tăiați și să vă răniți.

Nu e greu să ascuțiți cuțitele; cel mai bine este să cumpărați un dispozitiv special — o bară de metal de 20-30 cm, cu un mâner la un capăt. Dispozitivul este prevăzut cu șanțuri care șlefuiesc lama cuțitului în timp ce-l frecați de ele. Cuțitele nu trebuie să fie ascuțite ca lama de ras; aveți însă grijă să le ascuțiți câte puțin înainte de fiecare folosire și înainte să le puneți la loc.

- Luați cuțitul în mâna dreaptă (în stânga, dacă sunteți stângaci) și instrumentul de ascuțit în cealaltă.

- Încrucișați-le — punând instrumentul sub cuțit — și lipiți lama cuțitului de instrument, cu partea ascuțită spre dvs.

- Rotiți ușor cuțitul, astfel încât să formeze un unghi de circa 20 de grade cu instrumentul de ascuțit și să-l atingă doar cu partea laterală a lamei.

- Depărtați mâinile astfel încât lama cuțitului să alunece în jos pe instrumentul de ascuțit, ca și cum ați încerca să ciopliți o bucată de lemn.

- Așezați cuțitul ca la început, dar de data aceasta sub instrumentul de ascuțit, în partea opusă.

- Depărtați din nou mâinile, astfel încât lama cuțitului să alunece pe partea de dedesubt a instrumentului de ascuțit.

- Continuați în același mod, până când sunteți mulțumit de rezultat. Pentru a verifica dacă ați ascuțit bine cuțitul, tăiați o roșie: dacă intră în ea ca în unt, cuțitul este ascuțit. Dacă întâmpină rezistență, ascuțiți-l în continuare.

- Ștergeți cuțitul cu un șervet înainte de a-l folosi, fiindcă după ascuțire rămâne acoperit cu un strat fin de pulbere de metal care nu trebuie să ajungă în mâncare.

Cum să umblați cu alimentele

În fiecare an, zeci de mii de britanici suferă de toxiinfecție alimentară — și aceștia sunt doar cei care ajung la medic, numărul real fiind probabil mult mai mare. Toți am trecut prin asta: crampe la stomac, greață și diaree, dacă aveți noroc; dacă n-aveți, s-ar putea să ajungeți la spital. Când gătiți acasă, pentru familie și prieteni, iată câteva lucruri de care trebuie să țineți seama pentru a evita problemele:

- Bacteriile sunt pretutindeni. Unele dintre ele sunt benefice, precum cele care transformă laptele în iaurt, cele care servesc la prepararea brânzeturilor cu mucegai sau bacteriile din intestine, care ajută la digestie. Altele sunt rele și pot provoca toxiinfecții alimentare. Cu cât sunt mai multe bacterii în jur, cu atât cresc șansele să vă îmbolnăviți. Nu putem elimina complet bacteriile din bucătăria noastră, dar putem controla numărul lor, lipsindu-le de ceea ce au nevoie pentru a crește și a se înmulți — adică mâncare, umezeală, căldură și timp.

- Bacteriilor le plac în mod special peștele crud, carnea crudă, produsele lactate și mâncărurile gătite — supe, tocănițe, sosuri și făinoase precum orezul, pastele și leguminoasele. Dacă acoperiți mâncarea, bacteriile din aer nu vor avea acces la ea; prin urmare, tot ceea ce cumpărați de la pescărie sau măcelărie trebuie să fie bine împachetat, iar mâncarea gătită trebuie acoperită de îndată ce s-a răcit.

- Bacteriile au nevoie de o anumită temperatură ca să se înmulțească; prin urmare, nu lăsați prea mult peștele sau carnea la temperatura camerei. Rețineți, cu cât bacteriile au mai mult timp la îndemână să se înmulțească, cu atât vor fi mai multe. Nu-i nici o problemă pentru intervalul de timp cât vă deplasați de la magazin până acasă, dar imediat ce ajungeți acasă puneți mâncarea în frigider.

- Bacteriile preferă temperaturile între 8°C și 75°C, deci puteți păstra mâncarea gătită fierbinte, peste 75°C, iar după răcire aveți grijă să nu rămână prea mult timp între temperaturile amintite. Pe de altă parte, mâncarea trebuie să fie complet rece când o puneți în frigider, altfel tot restul va fi vulnerabil la bacterii.

Contaminare

Imaginați-vă că preparați niște pui și salată pentru cină. Dacă tăiați puiul crud pe planșetă, apoi folosiți aceeași planșetă și același cuțit pentru a face salata, aceasta se va contamina cu bacterii de la pui. Iată câteva reguli de aur pentru a evita contaminarea:

- După ce tăiați carne sau pește crud pe planșeta de tocat, spălați-o bine cu apă fierbinte, ca să ucideți bacteriile, și cu puțin detergent pentru a înlătura grăsimea. Spălați cuțitul și spălați-vă bine pe mâini, pentru ca bacteriile să nu ajungă în mâncarea pe care o gătiți sau o serviți. La unele restaurante există planșete de culori diferite pentru alimente crude și alimente gătite, pentru a evita problemele.

- Atenție la legumele murdare, pline de noroi. Curățați-le în chiuvetă, clătiți-le înainte de utilizare și nu uitați să spălați chiuveta și să vă spălați pe mâini înainte de a face altceva.

- Păstrați carnea și peștele crud pe raftul de jos al frigiderului, iar celelalte produse — salate, lactate, mâncăruri gătite — pe rafturile de sus. Astfel mâncarea crudă nu se va scurge pe mâncarea gătită.

- După ce ați terminat de gătit, serviți mâncarea cu instrumente cu care n-ați atins produse crude sau murdare. Dacă folosiți o pereche de clești pentru a pune puiul crud pe grătar, iar peste câteva minute ridicați puiul fript cu aceiași clești... nu e recomandabil, cred că mă înțelegeți.

- Spălați-vă pe mâini după ce atingeți orice lucru care poate fi purtător de bacterii, precum coșul de gunoi sau câinele, și nu uitați niciodată să vă spălați pe mâini după ce-ați fost la toaletă! Mențineți curată suprafața de lucru din bucătărie. Ștergeți-o în mod regulat cu spray de bucătărie antibacterian și nu uitați să spălați buretele de vase cu apă caldă și săpun, ca să înlăturați germenii.

Congelarea

Dacă mergeți la un supermarket obișnuit și vă uitați puțin în jur, ați putea crede că toate congelatoarele au fost făcute pentru a păstra semipreparate, dar ele sunt un ajutor neprețuit pentru bucătarii de astăzi, fiindcă permit păstrarea produselor pe termen lung. Uneori însă avem un preț de plătit. De pildă, când congelați legume, celulele lor minuscule îngheață, apa din celule își mărește volumul și, uneori, pereții celulelor crapă — așa cum uneori țevile îngheață și crapă în timpul iernii — iar legumele se pot înmuia.

Ce se poate congela și ce nu? Mazărea se păstrează foarte bine prin congelare; cei mai mulți dintre noi au tot timpul o pungă-două de mazăre în congelator. Porumbul se păstrează foarte bine și e mult mai dulce decât porumbul din conservă; de asemenea, bobul de grădină și ceapa. Nu se poate spune același lucru despre legumele rădăcinoase precum morcovii, napii și sfecla. Acestea își pierd complet textura, la fel ca și legumele mai delicate precum fasolea verde, conopida, broccoli și spanacul. Spanacul gătit se păstrează bine la congelator.

Carnea e mai tare decât legumele și rezistă mult mai bine la congelare. Puteți congela cam orice fel de carne, mai ales bucățile care oricum trebuie gătite îndelung pentru a se înmuia.

Peștele e mai moale decât carnea și prin congelare se poate fărâmița, ceea ce nu va fi pe placul unora. Dacă prăjiți pește congelat, poate lăsa apă în tigaie, dar dacă-l folosiți la o supă, o tocăniță sau un sos pentru paste n-o să fie nici o problemă.

Puteți păstra la congelator aluatul de paste și de patiserie; dacă preparați o cantitate mai mare, puteți congela o parte pentru a o folosi cu altă ocazie.

Supa și oasele pentru supă se păstrează bine prin congelare. Un pui întreg e doar cu puțin mai scump decât doi piepți de pui fără piele. Data viitoare puteți să cumpărați un pui întreg, să folosiți pieptul, iar pulpele și carcasa să le puneți în congelator. Astfel, puteți prepara pulpele la o altă masă, iar din oase faceți o supă bună.

Pâinea e întotdeauna mai bună proaspătă, dar se poate păstra în congelator. Cumpărați o pâine în plus, feliați-o și puneți-o în congelator, câte două felii într-o pungă. Puteți s-o puneți direct din congelator în prăjitorul de pâine.

Cum să congelați alimentele

Congelarea nu împiedică total degradarea alimentelor, ci doar o încetinește considerabil. Prin urmare, când congelați un produs, e bine să lipiți pe el o etichetă cu denumirea și data. Mai controlați-l din când în când, folosiți-l în decurs de câteva luni de la congelare și aruncați produsele mai vechi.

Așezați produsele în congelator la fel ca în frigider — cele crude dedesubt, iar mâncărurile gătite, înghețata și cuburile de gheață deasupra. Odată ce au înghețat, produsele nu mai curg, dar e posibil să curgă în timp ce îngheață.

Dacă gătiți un produs congelat, mai întâi aveți grijă să se dezghețe complet, altfel timpul de preparare va fi diferit și veți servi o mâncare ce n-a fost gătită cum trebuie. Atenție în special la puii sau curcanii congelați, de Crăciun.

În fine, dacă dezghețați un aliment și nu-l gătiți, nu-l congelați la loc. Îl puteți congela după ce-l preparați.

Cum congelați mâncare gătită și resturi

Resturile de mâncare se păstrează foarte bine prin congelare. Uneori, când gătesc, prepar în mod intenționat cantități mai mari, pe care le congelez ca să le am la îndemână pentru când am oaspeți neașteptați. Dacă vă rămâne niște lasagna sau plăcintă, tăiați-o în pătrate cât o porție (când e rece), introduceți feliile în pungi pentru congelator, eliminați aerul înainte de a le sigila și congelați-le. (Chiar dacă v-au rămas cantități mari, congelați porții individuale, ca să le puteți dezgheța și încălzi rapid.) Puteți congela tocănițe, supe și sosuri; împărțiți-le în porții de câte 250 g, puneți-le în pungi și introduceți-le în congelator.

Iată câteva tehnici de tăiere a alimentelor care se pot dovedi utile pentru unele rețete din cartea de față.

Bastonașe de dovlecei

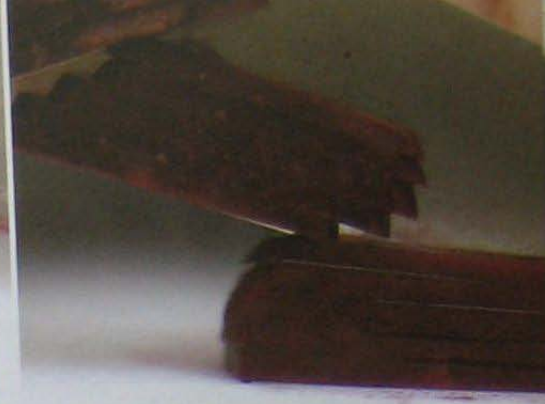
Tăiați felii de circa 0,5 cm grosime cu vârful cuțitului. Așezați feliile una peste alta și tăiați-le în fâșii subțiri.

Fâșii de varză

Decupați tija groasă de la fiecare frunză cu vârful unui cuțit de tocat. Așezați frunzele astfel curățate una peste alta. Rulați-le ca pe o țigară groasă și apoi tăiați-le în fâșii.

Bastonașe de sfeclă

Tăiați sfecla curățată de coajă în felii de 0,5 cm grosime. Așezați feliile una peste alta și tăiați-le în fâșii subțiri.



Felii de sfeclă

Tăiați felii sfecla curățată de coajă cu o mandolină, apăsând în jos leguma cu podul palmei. Atenție la degete.

Bastonașe de cartofi

Tăiați capetele de la cartofii curățați, astfel încât să rămână suprafețe plate. Așezați cartofii în picioare și tăiați-i felii de circa 0,5 cm grosime. Așezați feliile una peste alta și tăiați-le în fâșii subțiri.

Plante aromate

Cele mai multe plante lemnoase au un gust prea intens pentru a fi consumate crude. De obicei se gătesc împreună cu ingredientele de bază și deseori se înlătură înainte de servire. Se pot folosi foarte bine și după uscare, deși nu au chiar aceeași aromă ca în stare proaspătă.

Dafinul este un arbust cu frunze verzi groase și lucioase. Frunzele de dafin conferă consistență și profunzime supelor și tocănițelor, dar sunt foarte bune și în umpluturi sau înșirate pe frigărui, printre celelalte ingrediente.

Maghiranul este rudă cu oregano. Ca să le deosebiți, examinați-le frunzele: maghiranul are frunze mai subțiri și mai delicate, rotunde și nu ascuțite. Se folosește foarte mult în bucătăria țărilor din nordul Europei și merge foarte bine cu sfeclă, morcovi, porc și pește la cuptor. Deși are o aromă intensă, poate fi consumat și crud.

Oregano este o plantă mică cu frunze groase și păroase, care crește pretutindeni în sudul Europei. Se folosește mult în bucătăria mediteraneană (în Italia, Grecia și în sudul Franței) și se potrivește cu carnea de miel, roșii, ardei, pește la grătar, fiind delicios în pizza și paste făinoase.

Rozmarinul este un arbust înalt cu ramuri lungi, lemnoase și frunze subțiri, asemenea unor ace de pin. Se folosește pe scară largă în bucătăria europeană și merge de minune cu carne de miel și vită, cu pâine și cu o serie de arome mediteraneene intense, precum usturoi, anșoa și măsline.

Salvia este un arbust mic cu frunze lungi, ovale și păroase. Se potrivește foarte bine cu carnea de porc, iar în Marea Britanie se folosește de secole în cârnați și umpluturi. Italienilor le place să o combine cu carnea de vițel și cu dovleac, dar merge bine și cu paste: acestea rumenesc în unt frunzele de salvie până când devin crocante, apoi toarnă sosul peste ravioli sau tortellini.

Cimbrul este un arbust mic și robust, cu ramuri lungi și subțiri și frunzulițe parfumate. La fel ca dafinul, este un ingredient foarte folosit la tocănițe și supe; merge bine cu tot felul de legume, precum morcovii, anghinarea, ciupercile și prazul.

Plantele moi au o aromă mai puțin intensă decât cele lemnoase; pot fi presărate crude peste salate sau peste o mâncare gătită. În stare uscată, parfumul lor este foarte slab, așa că încercați să folosiți întotdeauna frunze proaspete.

Busuiocul este o plantă cu o aromă și un gust fantastic, ceva între anason, scorțișoară, lămâie și piper. Se folosește pretutindeni în sudul Europei și în Orientul îndepărtat, unde busuiocul thailandez este un ingredient-cheie al multor preparate. E nemaipomenit în salate și cu somon, se folosește la prepararea sosului pesto, cunoscut și îndrăgit de toți, însă cele mai bune prietene ale sale sunt roșiile.

Hasmațuchi seamănă cu tarhonul, având însă o aromă mai puțin intensă. Are niște frunzulițe delicate și este bun în salate și supe-cremă ușoare. Bucătarii adoră să-l folosească la decorarea preparatelor, pe care le face să arate formidabil!

Arpagicul face parte din familia cepei și are o aromă puternică. Cel mai adesea se toacă și se presară peste mâncăruri gătite, precum supe și salate, pentru a le da un plus de aromă și a le conferi un aspect plăcut. Merge bine cu ouă și cu cartofi noi fierți.

Coriandrul este o plantă aromată pe care fie o adori, fie o urăști. Se folosește în toată Asia, în salate thailandeze, supe vietnameze, mâncăruri indiene cu curry și chifteluțe din Orientul Mijlociu. Când sunt zdrobite în mojar, tulpinile capătă un parfum și mai puternic decât frunzele și constituie un ingredient esențial al mâncărurilor cu curry. Coriandrul se folosește mult și în America Latină, la salate și sosuri precum guacamole. Se potrivește de minune cu ardeii iuți, lămâia verde și semințele de chimion.

Mărarul seamănă cu feniculul, însă are o aromă puțin diferită. Se folosește în toată Europa de est, din Scandinavia până în Grecia, și e celebru pentru utilizarea lui la somonul suedez conservat. Se potrivește cu toate tipurile de pește, cu murături, muștar și rădăcinoase precum sfecla.

Feniculul este o plantă înaltă și subțire, cu frunze asemănătoare cu mărarul. Are un ușor gust de anason și merge foarte bine cu pește și crustacee. Tulpinile de fenicul au o aromă puternică, mai ales în stare uscată, și sunt delicioase prăjite alături de un pește întreg sau o pulpă de porc.

Menta se folosește foarte des la preparate dulci. Merge bine cu fructe precum piersicile, smochinele și pepenii verzi, iar patiserii folosesc întotdeauna fire de mentă pentru a-și decora deserturile. Menta se mai potrivește cu friptura de miel (toți britanicii au mâncat cel puțin o dată miel cu sos de mentă!) și cu ardeii iuți, deoarece aroma ei proaspătă domolește gustul lor picant.

Pătrunjelul este o plantă cu aromă intensă, care se prezintă sub două forme: cu frunze plate sau creț. Bucătarii prețuiesc mult tulpinile de pătrunjel, pe care le folosesc pentru aromarea supelor, iar frunzele sunt foarte bune tocate și presărate peste legume, supe, paste făinoase și chiar salate. Pătrunjelul se potrivește cel mai bine cu usturoiul, lămâia, șunca și ciupercile.

Tarhonul este o plantă delicată, cu frunze lungi și verzi. Are o aromă asemănătoare cu anasonul și merge foarte bine cu pui, ouă, roșii și cartofi.

Condimente

Piperul negru reprezintă bacele necoapte și uscate ale plantei cu același nume. Se folosește în întreaga lume, întreg sau măcinat, fiind un ingredient important al diverselor amestecuri de condimente, de pildă curry. La unul dintre restaurantele mele indiene preferate din Londra, Rasa, se prepară o mâncare nemaipomenită de crab, cu tone de piper negru — picant... și absolut delicios.

Cardamomul se prezintă sub forma unor păstăi mici și verzi, care conțin semințe negre. Are o aromă puternică de eucalipt și citrice, pe care fie o adori, fie o urăști; eu o ador! Se folosește întreg pentru a parfuma preparatele cu orez sau măcinat în mâncărurile orientale. În India, cardamomul se folosește și la prepararea dulciurilor, așa cum noi folosim vanilia.

Ardeii iuți reprezintă unul dintre condimentele mele preferate. Îmi plac la nebunie ardeii iuți proaspeți, însă cei uscați au o aromă mai profundă și mai intensă, care nu poate lipsi din mâncărurile orientale, sosul arrabiata, pangrattato și dovleacul copt. Atât ardeii iuți proaspeți cât și cei uscați sunt foarte picanți, așa că spălați-vă pe mâini după ce-i tăiați sau fărâmițați!

Batoanele de scorțișoară oferă o aromă bogată, extraordinară preparatelor cu carne și tocănițelor; sicilienii le folosesc pentru a parfuma tocana de roșii. Scorțișoara măcinată merge foarte bine în prăjituri și biscuiți, mai ales la plăcinta cu mere.

Cuișoarele sunt mici, de culoare brun-închis, cu o aromă și un gust foarte puternic. În Africa, Orientul Mijlociu și partea sudică a Asiei, cuișoarele se folosesc la tocănițe, mâncăruri orientale și preparate din orez. În Marea Britanie, ele se utilizează de obicei la deserturi și prăjituri. Merg foarte bine cu mere și citrice, precum portocalele și mandarinele.

Semințele de coriandru sunt mici, rotunde și au o culoare brun-deschis. Când sunt zdrobite într-un mojar, capătă o aromă extraordinar de dulce, asemănătoare deopotrivă cu cea a portocalelor și a nucilor, și merg foarte bine în mâncăruri orientale, murături și tocănițe. Asemenea semințelor de chimion, e bine să le prăjiți în tigaie înainte de a le zdrobi. Dau o aromă nemaipomenită supelor de morcovi!

Semințele de chimion sunt mici și maronii, cu o aromă dulce, pe care mulți o asociază cu mâncărurile orientale. Aroma lor va deveni mai intensă dacă le prăjiți puțin într-o tigaie uscată înainte de a le măcina. Dacă prepar o mâncare cu ardei iuți, îmi place să adaug niște chimion în ultimul moment. Semințele de chimion sunt superbe în sosul guacamole.

Semințele de fenicul sunt mici și verzi, cu o aromă dulce de anason. Merg foarte bine cu

friptura de porc; zdrobiți-le cu puțină sare și frecați carnea cu ele — vor fi delicios de crocante. Sunt nemaipomenite în sosurile de roșii, dar pot fi folosite și la biscuiți și produse de patiserie. În India, se consumă după masă pentru împrospătarea respirației și ușurarea digestiei.

Amestecul de cinci mirodenii, compus din fenicul, anason stelat, cuișoare, scorțișoară și piper, este folosit de chinezi pentru condimentarea unor mâncăruri precum rață Beijing și coaste la grătar. Are o aromă inconfundabilă — mirosiți-l și o să înțelegeți ce vreau să spun. Data viitoare când faceți un grătar, presărați puțin din acest amestec pe friptura de porc.

Semințele de muștar sunt mici, rotunde și pot avea culoarea neagră, maro sau galbenă. La prepararea unei mâncăruri orientale, deseori semințele de muștar se cufundă în ulei încins chiar la început, pentru a conferi o aromă puternică. Sunt foarte bune pentru condimentarea murăturilor și a sosurilor chutney.

Nucșoara este un condiment într-adevăr elegant, fantastic cu brânză, smântână, cartofi dauphinois și spanac. Un vârf de cuțit e suficient pentru a obține un sos bolognez nemaipomenit! În bucătăria englezească veche se folosea foarte mult și în preparatele dulci, mai ales în prăjituri, biscuiți și budinca de Crăciun.

Șofranul se obține din staminele uscate ale plantei cu același nume; să nu mă întrebați cum le-a venit oamenilor ideea să-l folosească la gătit! Are o culoare galbenă intensă și o aromă puternică, așa că nu trebuie să folosiți cantități prea mari — ceea ce e bine, fiindcă e foarte scump. Se folosește foarte mult în Orientul Mijlociu și este cel mai important ingredient al celebrului rissoto milanez.

Boiaua afumată se obține din ardei afumați și uscați, care se macină pentru a obține o pulbere roșie. Dă o aromă dulce nemaipomenită oricărui preparat în care este folosită. Cumpărați un pliculeț ca s-o încercați și vă promit că puiul la grătar nu va mai fi niciodată la fel!

Anasonul stelat se prezintă sub forma unor păstăi mari, în formă de stea, cu o aromă intensă. Este unul dintre ingredientele-cheie ale amestecului de cinci arome, iar singur se folosește în supe și tocănițe de carne, în Orientul Mijlociu. În Occident se întrebuințează foarte mult la deserturi și budinci; mie îmi place tare mult la murături și sosuri chutney.

Vanilia este unul dintre condimentele mele preferate. Se prezintă sub forma unor batoane lungi, pline de semințe mici și negre, care dau înghețatelor, cremelor și multor alte deserturi o aromă elegantă, extraordinară. Nu e ieftină, fiindcă se găsește mai greu, dar dacă o încercați, nu veți mai folosi niciodată esență de vanilie.

MULȚUMIRI

În primul rând, am investit foarte mult timp și energie în această carte, așa că vreau să le mulțumesc colegilor mei Peter Begg, Ginny Rolfe, Bobby Sebire, Anna Jones și Tommy Parsons, precum și editorilor Lindsey Evans și Suzanna de Jong. Vă mulțumesc, nu știu ce m-aș fi făcut fără voi.

Vreau să le mulțumesc în mod special unor prieteni nemaipomeniți și fotografi extraordinari — lui David Loftus (www.dvidloftus.com) pentru minunatele imagini din această carte și lui Chris Terry (www.christopherterry.com), căruia îi datorez imaginea de pe copertă. Le mulțumesc de asemenea lui Rosie Scott, Rat Boy și lui Garry Chapman de la Scruffs pentru că „mi-au aranjat claia de păr".

După cum vă imaginați, în tot ce facem la Fifteen ne bazăm pe niște prieteni și furnizori de încredere. Persoanele următoare m-au ajutat foarte mult în scrierea acestei cărți, deci aș vrea să le mulțumesc lui Sheila Keating, Gennaro Contaldo, Jekka McVicar de la Jekka's Herb Farm, Gary și Richard de la măcelăria Moen, Kevin și toți ceilalți de la măcelăria Allen & Co, Tony Booth de la Borough Market, Patricia de la La Fromagerie, Mitch Tonks de la FishWorks, echipa de la pescăria Kensington Place, trupa de la Secretts Farm, Jon și echipa de la The Flour Station, Joe Junior și Joe Senior de la The Gazzano's Gretchen, Agnes, Ewan și Merly de la Lacquer Chest.

Echipa de la editura Penguin a muncit din greu ani de-a rândul pentru a scoate cărțile mele în niște condiții extraordinare — și de data asta a fost la fel. Mii de mulțumiri lui John Hamilton, Tom Weldon, Keith Taylor, Chris Callard, Tina Wastie, Sophie Brewer, Jessica Jefferys, Rob Williams, Tora Orde-Powlett, Naomi Fidler și echipa ei de vânzări, Clare Pollock, Annie Lee, Charlie Hartley, Eugenie Boyd și restul echipei editoriale.

Mulțumiri echipei mele pe cinste — Louise Holland, Claire Postans, Danny McCubbin, Paul Rutherford, Tara Donovan, Tessa Graham și Frosty.

Banii obținuți din vânzarea acestei cărți vor ajunge la Fifteen Foundation, pentru a instrui noi generații de bucătari. Această organizație de caritate neobișnuită, dar extraordinar de eficientă, se bazează pe o echipă întreagă de oameni care ne-au oferit cu generozitate timpul și experiența lor: Steve Angel, John Dewar, Mike Trace, Nick Jones, Bill Eyres și Baroness Glenys Thornton. Vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat să-mi împlinesc visul și ați muncit pentru el la fel ca mine.

Mulțumiri tuturor celor care au grijă de tinerii de la Fifteen London și conduc afacerea care îi sprijină: Liam Black, Tony Elvin, Ali Noor, Sharon Wright, Claire O'Neill și Vanya Barwell. Mulțumiri lui Andrew Parkinson, director executiv al Fiftenn London, lui Frenchy, Trevor, Steve K, Steve P, Matt și tuturor celorlalți bucătari. Mulțumiri speciale lui Aaron și Lloyd — doi dintre absolvenții de la Fifteen care ne-au ajutat la realizarea pozelor din carte. Transmit

mulțumiri Paulei Dupuy, șef de restaurant, lui Matt Skinner, specialist în băuturi, și tuturor managerilor, ospătarilor și spălătorilor de vase — vă mulțumesc că faceți eforturi pentru a vă menține standardele și creați un loc nemaipomenit pentru studenți.

Mulțumesc tuturor celor de la Fifteen Amsterdam, Fifteen Cornwall și Fifteen Melbourne.

Mulțumiri celor de la HCE Adventure (01443 228 565) — dacă mergeți vreodată acolo, cu ei trebuie să lucrați — și lui Ruth Silver și echipei de la Lewisham College. Vă mulțumesc că aveți grijă în fiecare an de elevii noștri.

Aș vrea de asemenea să le mulțumesc lui Luc, Florence și tuturor celor de la Tefal pentru că ne-au furnizat vase, lui Simon Kinder de la Magimix, echipei lui William Levene, celor de la Royal Worcester și KitchenAid.
Le mulțumesc și celor de la Beautiful World Tents Ltd (01403 734 833) — dacă aveți nevoie vreodată de niște corturi fantastice, încercați-le pe ale lor.

Și în ultimul rând, dar nu cel din urmă, le mulțumesc frumoasei mele soții Jools, fiicelor mele, Poppy și Daisy, mamei și tatălui meu.